

月	火	水	木	金	土	日
7:00	<div>安全面を考慮して、当面の間定員19名の予約制</div> <div>当日店頭・電話・Web受付とします。</div> <div>※マスク着用をお願い致します。</div> 					
8:00						
9:00						
10:00						
11:00	Body Making☆Belly 10:30 ~ 11:15 Aki		ウェープリング YOGA 10:45 ~ 11:45 赤金 翠	Pilates 11:00 ~ 12:00 Shiho	FLOW YOGA 11:00 ~ 12:00 山根 あき	NEW ファットバーニング 11:00 ~ 11:45 柴田 京介
12:00	RITMOS ® 11:30 ~ 12:15 Natsumi	BAILA BAILA 11:15 ~ 12:00 中村 文	STEP 12:00 ~ 12:45 高嶋 ひろえ	YOGA 12:15 ~ 13:15 Shiho	ストリートダンス 12:15 ~ 13:15 UMESSA	脂肪燃焼エアロビクス 11:15 ~ 12:00 瀧 いいちろう
13:00	MOSSA PROGRAM 12:30 ~ 13:15	AER☆STER X 12:15 ~ 13:00 中村 文	リラクゼーションストレッチ 13:00 ~ 13:45 高嶋 ひろえ	バーベル&ダンベル EX 13:30 ~ 14:15 塚本 ひでふみ	コア・エクササイズ 13:30 ~ 14:15 Aki	ZUMBA ® 12:15 ~ 13:00 瀧 いいちろう
14:00	Pilates 13:30 ~ 14:30 Shiho	Vinyasa YOGA 13:15 ~ 14:00 Maho	BAILA BAILA 14:00 ~ 14:45 上田 たかし	ZUMBA ® 14:30 ~ 15:15 塚本 ひでふみ	コアパワー YOGA 13:15 ~ 14:15 江村 ゆうこ	リズム☆ファイト 12:00 ~ 12:45 柴田 京介
15:00	YOGA 14:45 ~ 15:45 Shiho	空中 YOGA 14:30 ~ 15:30 Maho 8月30日 Challenge 空中YOGA	ZUMBA ® 15:00 ~ 15:45 上田 たかし	ZUMBA ® 14:30 ~ 15:15 AKIHIDE	STEP 14:30 ~ 15:15 高嶋 ひろえ	週替わり SUNDAY 13:00 ~ 13:45
16:00			初級エアロビクス 16:00 ~ 16:45 奥永 祐己 時間変更		背骨コンディショニング 15:30 ~ 16:30 高嶋 ひろえ	週替わり SUNDAY 14:00 ~ 14:45
17:00			ボディコンディショニング 17:00 ~ 17:45 奥永 祐己		GROUP FIGHT 60 16:45 ~ 17:45 城 裕子	週替わり SUNDAY 15:00 ~ 15:45
18:00					中級エアロビクス 18:00 ~ 18:45 上田 たかし	RITMOS ® 16:00 ~ 17:00 Oka
19:00	週替わり MOSSA PROGRAM 19:15 ~ 20:15	バーベルエクササイズ 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ	Hip Hop 19:00 ~ 19:45 AKIHIDE	脂肪燃焼エアロビクス 19:00 ~ 19:45 奥永 祐己	バーベルエクササイズ 19:00 ~ 19:45 柴田 京介	Hip Hop 17:15 ~ 18:15 Oka
20:00	エナジーYOGA 20:30 ~ 21:30 山根 あき	ZUMBA ® 20:15 ~ 21:00 塚本 ひでふみ	ZUMBA ® 20:00 ~ 20:45 AKIHIDE	ZUMBA® 20:00 ~ 20:45 奥永 祐己	リズム☆ファイト 20:00 ~ 20:45 柴田 京介	
21:00		GGX ストレッチボールプラス1 21:15 ~ 21:45 トレーナー	背骨コンディショニング 21:00 ~ 21:45 AKIHIDE	BAILA BAILA 21:00 ~ 21:45 上田 たかし	RITMOS ® 21:00 ~ 21:45 Oka	22:00 CLOSE
22:00			フェイスタオルを ご持参下さい			

1. レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
2. スケジュールと担当者を変更する場合があります。
3. 祝日は該当曜日プログラムを9～21時の時間帯で実施いたします。時間帯外は休講させていただきます。
4. レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしてあります。
5. 空中YOGAレッスンは別途料金（550円/回）が必要となります。
6. 8月8日は通常営業です。
6. 8月12・13日は夏季休暇のため休館日となります。



ニコニコしよう ゴールドジムで
TEL083-224-5046
 下関市東大和町1-1-47 シーモール駐車場
 (シーモール下関 新館駐車場B1F) **5時間無料!**
 平日・土曜 7:00～24:00/日曜・祝日 9:00～22:00
 休館日…第2月曜日(祝日を除く)

エアロビクス ダンス ステップ マーシャルアーツ ボディコンディショニング ヨガ リラクゼーション ストレNGTH 太極拳 BLAST

 週替わり SUNDAY 			
日付	時間	クラス	担当
8月7日	13:00～13:45	GIRLS HIPHOP(有料500円) (幼児※3歳以上クラス)	ダンススクール 体験会 KAKO & UMESSA
8月7日	14:00～14:45	GIRLS HIPHOP(有料500円) (小学生クラス)	
8月7日	15:00～15:45	GIRLS HIPHOP(有料500円) (中・高校生クラス)	
8月14日	13:00～13:45	BAILA BAILA	中村文
8月14日	14:00～14:45	AER☆STER X	
8月14日	15:00～15:45	Dance move	
8月21日	13:00～13:45	BAILA BAILA	岩永香代子
8月21日	14:00～14:45	シェイプエアロ	
8月21日	15:00～15:45	ビューティヨガ	
8月28日	13:00～13:45	BAILA BAILA	原理江
8月28日	14:00～14:45	AER☆STER X	
8月28日	15:00～15:45	メイク・コア	

 週替わり MOSSA PROGRAM 			
日付	時間	クラス	担当
8月1日	12:30～13:15	GROUP BLAST 45	寺岡拓馬
8月1日	19:15～20:15	GROUP FIGHT 60	寺岡拓馬
8月8日	12:30～13:15	GROUP FIGHT 45	寺岡拓馬
8月8日	19:15～20:15	GROUP BLAST 60	寺岡拓馬
8月15日	12:30～13:15	GROUP FIGHT 45	城裕子
8月15日	19:15～20:15	GROUP FIGHT 60	城裕子
8月22日	12:30～13:15	GROUP FIGHT 45	寺岡拓馬
8月22日	19:15～20:15	GROUP BLAST 60	寺岡拓馬
8月29日	12:30～13:15	GROUP BLAST 45	寺岡拓馬
8月29日	19:15～20:15	GROUP FIGHT 60	寺岡拓馬

 週替わり GGX 			
日付	時間	クラス	担当
8月2日	21:15～21:45	GGX ストレッチボール プラス1 むくみケア	米茂トレーナー
8月9日	21:15～21:45	GGX ストレッチボール プラス1 柔軟性アップ	加治トレーナー
8月16日	21:15～21:45	GGX ストレッチボール プラス1 可動域改善	坂井トレーナー
8月23日	21:15～21:45	GGX ストレッチボール プラス1 肩こり改善	原トレーナー
8月30日	21:15～21:45	GGX ストレッチボール プラス1 筋膜リリース	清水トレーナー

 祝日 プログラム 			
日付	時間	クラス	担当
8月11日	15:35～16:20	RITMOS®	Oka
8月11日	16:40～17:25	エアロビクス	Oka
8月11日	17:45～18:45	GROUP FIGHT 60	城裕子