STUDIO SCHEDULE

GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

シーモール下関　2024年 4月1日～

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00							9:00 OPEN
9:00							
10:00		MEGA DANZ® 10:45 ~ 11:30 中村 文					
11:00	初級エアロビクス 11:00 ~ 11:45 Natsumi	BAILA BAILA 11:45 ~ 12:30 中村 文	New GROUP fight GROUP FIGHT 45 11:00 ~11:45 城 裕子	Pilates 11:15 ~ 12:00 Shiho	FLOW YOGA 11:00 ~ 11:45 山根 あき	脂肪燃焼エアロビクス 11:00~ 11:45 瀧 えいいちろう	New バランスコーディネーション 11:15 ~ 12:00 YAKKUN
12:00	RITMOS ® 12:00 ~ 12:45 Natsumi	Vinyasa YOGA 12:45 ~ 13:30 Maho	コンビネーションSTEP 12:00 ~ 12:45 高嶋 ひろえ	YOGA 12:15 ~ 13:00 Shiho	ストリートダンス スクール 基礎・入門クラス 12:00 ~ 13:00 UMESSA	ZUMBA ® 12:00 ~ 12:45 瀧 えいいちろう	New ラディカルパワー 12:15 ~ 13:00 YAKKUN
13:00	New STEP 13:00 ~ 13:45 奥永 祐己		リラクゼーションストレッチ 13:00 ~ 13:45 高嶋 ひろえ	ラディカルパワー 13:15 ~ 14:00 塚本 ひでふみ	ストリートダンス 13:15 ~ 14:00 UMESSA	アースYOGA 13:00 ~ 13:45 Tak	週替わり SUNDAY 13:15 ~ 16:00
14:00	New ボディコンディショニング 14:00~ 14:45 奥永 祐己	空中 YOGA 定員10名 14:00 ~ 15:00 Maho	BAILA BAILA 14:00 ~ 14:45 上田 たかし	ZUMBA ® 14:15 ~ 15:00 塚本 ひでふみ	ZUMBA ® 14:15 ~ 15:00 AKIHIDE	コア☆ヒートエクササイズ 14:00 ~ 14:45 Tak	
15:00	GROUP fight GROUP FIGHT 60 15:00 ~16:00 城 裕子 4月29日特設プログラム		ZUMBA® 15:00 ~ 15:45 上田 たかし	4月25日特設プログラム BAILA BAILA 15:15 ~ 16:00 原理江		STEP 15:00 ~ 15:45 高嶋 ひろえ	
16:00						背骨コンディショニング 16:00 ~ 16:45 高嶋 ひろえ	New RITMOS® 16:15 ~ 17:00 Natsumi
17:00						GROUP fight GROUP FIGHT 45 17:00 ~17:45 城 裕子	
18:00						中級エアロビクス 18:00 ~ 18:45 上田 たかし	
19:00	New ダンスエアロビクス 19:00 ~ 19:45 HIGAKI	コア☆ヒートエクササイズ 19:00 ~ 19:45 Tak	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	New ダンスワークアウト 19:25 ~ 19:55		
20:00	ラディカルパワー 20:00 ~ 20:45 YAKKUN	4月2日16日・30日 美姿勢コンディショニング 20:00 ~ 20:45 Tak	ZUMBA ® 20:00 ~ 20:45 AKIHIDE	ZUMBA® 20:00 ~ 20:45 奥永 祐己	New MEGA DANZ® 20:00 ~ 20:45 YUKA		22:00 CLOSE
21:00		4月9日・23日 アースYOGA 20:00 ~ 20:45 Tak	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	時間変更 週替わり FRIDAY 21:00 ~ 21:45		
22:00							

New 新しいプログラム

ニコニコしよう　ゴールドジムで
TEL 083-224-5046
下関市東大和町1-1-47
（シーモール下関 新館駐車場B1F）

シーモール駐車場
5時間無料！

平日・土日7:00～23:00／日曜・祝日9:00～22:00
休館日・・・第2月曜日（祝日を除く）

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のご予約は当日フロントにてお願い致します。
6.4月8日（月）は休館日となります。

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　ストレングス　ダンススクール

特設プログラム

日付	時間	クラス	担当
4月18日	15:15～16:00	BAILA BAILA	原理江
4月29日	15:00～16:00	GROUP FIGHT 60	城裕子

週替わり FRIDAY

日付	時間	クラス	担当
4月5日	21:00～21:45	RITMOS®	Natsumi
4月12日	21:00～21:45	ラディカルパワー	YAKKUN
4月19日	21:00～21:45	Vinyasa YOGA	Maho
4月26日	21:00～21:45	ラディカルパワー	YAKKUN

週替わり SUNDAY

日付	時間	クラス	担当
4月7日	13:15～14:00	MEGA DANZ®	中村文
4月7日	14:15～15:00	Dance works	中村文
4月7日	15:15～16:00	ファイティング★ビート	AKIHIDE
4月14日	13:15～14:00	GROUP FIGHT 45	城裕子
4月14日	14:15～15:00	ZUMBA®	YUKA
4月14日	15:15～16:00	エアロビクス	YUKA
4月21日	13:30～14:30	バランスコーディネーション	YUKARI
4月21日	14:45～15:45	ZUMBA®	YUKARI
4月28日	13:30～14:30	ZUMBA®	秋田裕子
4月28日	14:45～15:45	Vinyasa YOGA	Maho