

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>5/3 (金) ~ 5/6 (月)</p> <p>特設プログラムとなります。</p> </div>						
8:00							
9:00							
10:00							9:00 OPEN
11:00	初級エアロピクス 11:00 ~ 11:45 Natsumi	MEGA DANZ® 10:45 ~ 11:30 中村 文	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	脂肪燃焼エアロピクス 11:00 ~ 11:45 瀧 えいいちろう	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	BAILA BAILA 11:45 ~ 12:30 中村 文	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	ラディカルパワー 12:15 ~ 13:00 YAKKUN
13:00	STEP 13:00 ~ 13:45 奥永 祐己	Vinyasa YOGA 12:45 ~ 13:30 Maho	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	<p>週替わり SUNDAY 13:15 ~ 16:00</p>
14:00	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			ZUMBA® 15:00 ~ 15:45 上田 たかし	<p>New</p> <p>5/16・23日 特設プログラム 15:15 ~ 17:00</p>		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	RITMOS® 16:15 ~ 17:00 Natsumi
17:00						GROUP FIGHT 45 17:00 ~ 17:45 城 裕子	
18:00						中級エアロピクス 18:00 ~ 18:45 上田 たかし	
19:00	ダンスエアロピクス 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	脂肪燃焼エアロピクス 19:00 ~ 19:45 奥永 祐己	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	5月7日・21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	MEGA DANZ® 20:00 ~ 20:45 YUKA		22:00 CLOSE
21:00		5月14日・28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			New 新しいプログラム
22:00							

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. 5月13日(月)は休館日となります。

エアロピクス	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
--------	-----	------	----------	---------------	-------------	--------	---------



5/3(金)～5/6(月)特設プログラム



5/3(金)				5/4(土)		
時間	クラス	担当	時間	クラス	担当	
11:00～12:00	FLOW YOGA	山根あき	11:00～11:45	脂肪燃焼エアロビクス	瀧えいいちろう	
12:15～13:00	MEGADANZ®	YUKA	12:00～12:45	ZUMBA®	瀧えいいちろう	
13:15～14:00	エアロビクス	YUKA	13:00～13:45	アースYOGA	Tak	
14:15～15:00	ZUMBA®	AKIHIDE	14:00～14:45	コア☆ヒートエクササイズ	Tak	
15:15～16:00	ファイティング★ビート	AKIHIDE	15:00～15:45	STEP	高嶋ひろえ	
16:15～17:00	Vinyasa YOGA	Maho	16:00～16:45	背骨コンディショニング	高嶋ひろえ	
17:15～18:00	エアロビクス	Natsumi	17:00～17:45	GROUP FIGHT 45	城裕子	
18:15～19:00	RITMOS®	Natsumi	18:00～18:45	中級エアロビクス	上田たかし	
5/5(日)			5/6(月)			
時間	クラス	担当	時間	クラス	担当	
11:15～12:00	ラディカルパワー・カーディオ	YAKKUN	11:00～11:45	初級エアロビクス	Natsumi	
12:15～13:00	ファットバーン	YAKKUN	12:00～12:45	RITMOS®	Natsumi	
13:15～14:15	パワーリフティングセミナー	原省吾	13:00～13:45	STEP	奥永祐己	
14:45～15:45	空中YOGA	Maho	14:00～14:45	ボディコンディショニング	奥永祐己	
16:15～17:00	RITMOS®	Natsumi	15:00～15:45	ラディカルパワー	YAKKUN	
17:15～18:00	ZUMBA®	Natsumi	16:00～16:45	ファットバーン	YAKKUN	
5/16・23特設プログラム			17:00～17:45	ZUMBA®	AKIHIDE	
			18:00～18:45	ファイティング★ビート	AKIHIDE	
日付	時間	クラス	担当			
5月16日	15:15～16:00	BAILA BAILA	原理江			
5月16日	16:15～17:00	エアロビクス	原理江			
5月23日	15:15～16:00	BAILA BAILA	原理江			
5月23日	16:15～17:00	メイク・コア	原理江			

週替わり SUNDAY			
日付	時間	クラス	担当
5月12日	13:30～14:30	バランスコーディネーション	YUKARI
5月12日	14:45～15:45	ZUMBA®	YUKARI
5月19日	13:30～14:30	ZUMBA®	秋田裕子
5月19日	15:00～16:00	メンズフィジーク ポージング練習会	清水慧冨
5月26日	13:15～14:00	MEGA DANZ®	YUKA
5月26日	14:15～15:00	ZUMBA®	YUKA
5月26日	15:15～16:00	Vinyasa YOGA	Maho