

月	火	水	木	金	土	日
7:00						<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 月2 月2回のプログラムとなります。 整理券 整理券が必要となります。 New 新しいプログラム </div>
8:00	安全面を考慮して、当面の間定員19名の予約制 (当日受付、電話予約可) とします。 また、できる限りのマスク着用をお願い致します。					9:00 OPEN
9:00						9:00
10:00	New Body Making☆Belly 10:30～11:15 Aki	時間変更 バランスボール&ダンベル EX 10:30～11:15 滝口 よしひこ★	時間変更 空中 YOGA 10:30～11:30 Midori		時間変更 脂肪燃焼エアロビクス 10:15～11:00 瀧 えいいちろう★	
11:00	時間変更 New GROUP FIGHT 45 11:30～12:15 Yuko	New 初級エアロビクス 11:30～12:15 滝口 よしひこ★		New Pilates 11:15～12:00 Shiho	New Pilates Method 11:15～12:15 Yukino	New ZUMBA® 11:15～12:00 Eiichiro
12:00	New 脂肪燃焼エアロビクス 12:30～13:15 糸瀬 菜摘	GGX ストレッチボール 12:30～13:00	時間変更 骨盤 YOGA 12:00～12:45 Midori	New YOGA 12:15～13:15 Shiho	New GROUP FIGHT 45 12:30～13:15 Yuko	New BASIC DANCE WORKOUT 12:15～12:45 Ai
13:00	時間変更 RITMOS® 13:30～14:15 Natsumi	Vinyasa YOGA 13:15～14:00 Hiromi	New STEP 13:00～13:45 高嶋 ひろえ★★		時間変更 ZUMBA® 13:30～14:15 Aki	時間変更 MEGA DANZ 12:50～13:35 Ai
14:00	New Pilates 14:30～15:30 Shiho	空中 YOGA 14:30～15:30 Hiromi	太極舞 14:00～14:45 上田 たかし	New MEGA DANZ® 14:30～15:15 Hidefumi	ポディリリース 14:30～15:15 Aki	New ベルビックスストレッチ 13:50～14:35 Jin
15:00					New GROUP FIGHT 60 14:45～15:45 Yuko	
16:00					時間変更 背骨コンディショニング 16:00～16:45 高嶋 ひろえ	GGX ストレッチボール 15:45～16:15
17:00					New STEP 17:00～17:45 高嶋 ひろえ★★	かんたん エアロビクス 16:30～17:00 中村 たかこ★
18:00					New Pilates 18:00～18:45 Takashi	Pilates Method 17:15～18:00 Takako
19:00	Vinyasa YOGA 19:15～20:00 Midori	New ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 Hidefumi	New 中級エアロビクス 19:00～19:45 滝口 よしひこ★★	New RITMOS® 19:00～19:45 Oka	New RITMOS® 19:00～19:45 Natsumi	ZUMBA® 19:00～19:45 Takashi
20:00	SALSATION® 20:15～21:15 Yuko	New MEGA DANZ® 20:00～20:45 Hidefumi	New バーベルエクササイズ 20:00～20:45 滝口 よしひこ★★	New Vinyasa Flow YOGA 20:00～20:45 Maho	New MEGA DANZ® 20:00～20:45 Yayoi	20:00 CLOSE
21:00		New Pilates Method 21:00～21:45 Yukino	New ZUMBA® 21:00～21:45 Yuko	New GROUP FIGHT 45 21:00～21:45 Takuma	Hatha YOGA 21:00～21:45 Yayoi	
22:00						

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9～18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. ★ の数が少ないレッスンほど、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。
5. 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。
6. 整理券はレッスン開始30分前よりフロントにて配布いたします。
7. 空中YOGALレッスンは別途料金（税込550円/回）が必要となります。

ニコニコしよう ゴールドジムで

☎083-224-5046

シーモール下関新館駐車場B1F
 【営業時間】平日・土 7:00～23:00 / 日・祝日 9:00～20:00
 【休館日】第2月曜日(祝日除く)

エアロビクス
ダンス
ステップ
マーシャルアーツ
ポ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
太極舞



お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
1月3日	11:00~11:45	Group Fight	Yuko
	12:00~12:45	Hatha YOGA	Midori
	13:15~14:15	定員12名 無料 空中YOGA	Midori
1月10日	11:00~11:45	コンディショニングYOGA	Maho
	12:00~12:45	ZUMBA®	Yuko
1月17日	11:00~11:45	背骨コンディショニング	高嶋ひろえ
	12:00~12:45	ローインパクトエアロビクス	高嶋ひろえ
1月24日	11:00~11:45	Vinyasa Flow YOGA	Maho
	12:00~12:45	Group Fight45	Takuma
1月31日	11:00~11:45	エアロビクス	上田たかし
	12:00~12:45	ZUMBA®	Takashi