



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

シーモール下関 2020年10月1日～

月	火	水	木	金	土	日
7:00						月2 月2回のプログラムとなります。 整理券が必要となります。 新しいプログラム
8:00	<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> <p>安全面を考慮して、当面の間定員16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。</p> </div>					9:00 OPEN
9:00						9:00
10:00						
11:00	バランスボール&ダンベル EX 10:45~11:15 滝口 よしひこ★	Vinyasa YOGA 10:45 ~ 11:30 Midori	バレトン 10:30 ~ 11:15 三浦りさ		ベルビクストレッチ 11:00 ~ 11:45 Jin	お楽しみ Sunday Morning 11:00 ~ 11:45
12:00	かんたん エアロビクス 11:30 ~ 12:15 滝口 よしひこ★	空中 YOGA 12:00 ~ 13:00 Midori	かんたん エアロビクス 11:30 ~ 12:15 三浦りさ★	Pilates Method 11:15 ~ 12:15 Yukino	かんたん エアロビクス 12:00 ~ 12:45 瀧 えいいちろう★	お楽しみ Sunday Noon 12:00 ~ 12:45
13:00	ストレッチボール& オリジナルストレッチ 12:15 ~ 13:15 Tomomi	GGX ストレッチボール 12:30 ~ 13:00	GGX ストレッチボール 12:30 ~ 13:00	GROUP FIGHT 45 12:30 ~ 13:15 Yuko	<div style="background-color: pink; padding: 5px;"> <p>週替わりPG 13:30~14:15 10/3 RITMOS Oka 10/10 ZUMBA Yuko 10/17 GROUP FIGHT Takuma 10/24 GROUP FIGHT Yuko 10/31 RITMOS Oka</p> </div>	
14:00	Belly Dance 13:30 ~ 14:15 Tomomi	Vinyasa YOGA 13:15 ~ 14:00 Hiromi	かんたん STEP 13:30 ~ 14:15 高嶋 ひろえ	バーベル&ダンベル EX 13:30 ~ 14:15 塚本 ひでふみ★		
15:00	RITMOS® 14:30 ~ 15:15 Natsumi	空中 YOGA 14:30 ~ 15:30 Hiromi	背骨コンディショニング 14:30 ~ 15:15 高嶋 ひろえ	ZUMBA® 14:30 ~ 15:15 Hidefumi	ボディリリース 14:30 ~ 15:15 Aki	Vinyasa YOGA 14:30 ~ 15:15 Maho
16:00					空中 YOGA 15:45 ~ 16:45 Maho	GGX ストレッチボール 15:45 ~ 16:15
17:00					背骨コンディショニング 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					初級 エアロビクス 18:00 ~ 18:45 上田 たかし★	Pilates Method 17:15 ~ 18:00 Takako
19:00	骨盤 YOGA 19:15 ~ 20:00 Midori	ボクシングエクササイズ 18:45 ~ 19:30 Hidefumi	バーベルエクササイズ 19:00 ~ 19:45 竹内 たつひで★	RITMOS® 18:45 ~ 19:30 Oka	ZUMBA® 18:45 ~ 19:30 Natsumi	ZUMBA® 19:00 ~ 19:45 Takashi
20:00	SALSATION® 20:15 ~ 21:15 Yuko	ZUMBA® 19:45 ~ 20:30 Hidefumi	脂肪燃焼 エアロビクス 20:00 ~ 20:45 滝口 よしひこ★★	Vinyasa Flow YOGA 19:45 ~ 20:30 Maho	RITMOS® 19:45 ~ 20:30 Yayoi	20:00 CLOSE
21:00		Pilates Method 20:45 ~ 21:30 Yukino	ストレッチボール 21:00 ~ 21:30 滝口よしひこ	GROUP FIGHT 45 20:45 ~ 21:30 Takuma	Hatha YOGA 20:45 ~ 21:30 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 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



お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
10月4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	ZUMBA	Hiroe
10月11日	11:00~11:45	Vinyasa YOGA	Maho
	12:00~12:45	バランスボールwithダンベル	山部もとき
10月18日	11:00~11:45	ZUMBA	Yuko
	12:00~12:45	GROUP FIGHT	Yuko
10月25日	11:00~11:45	ダンベル&バーベルEX	塚本ひでふみ
	12:00~12:45	ZUMBA	Hidefumi