

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00	<p>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。 ※マスク着用をお願い致します。</p>						<p>11月28日(日) 山口エリア会員様限定!! 豊福章江(とよふくゆきえ)インストラクターによるZUMBA®スペシャルレッスンを開催いたします!! ※お一人様1レッスンのご予約をお願いいたします。</p> 
9:00							
10:00						脂肪燃焼エアロビクス 10:15 ~ 11:00 瀧 えいいちろう	
10:30 ~ 11:15	Body Making☆Belly Aki		New コア☆バランス 11:00 ~ 11:45 江村 ゆうこ	Pilates 11:00 ~ 12:00 Shiho		ZUMBA® 11:15 ~ 12:00 瀧 えいいちろう	バーベルエクササイズ 11:00 ~ 11:45 柴田 京介
11:00	RITMOS® 11:30 ~ 12:15 Natsumi	BAILA BAILA 11:15 ~ 12:00 中村 文			FLOW YOGA 11:15 ~ 12:15 山根 あき		
12:00	GROUP FIGHT 45 12:30 ~ 13:15 城 裕子	AER☆STER X 12:15 ~ 13:00 中村 文	リラクゼーションストレッチ 12:00 ~ 12:45 高嶋 ひろえ	YOGA 12:15 ~ 13:15 Shiho	New 週替わり MOSSA PROGRAM 12:30 ~ 13:15	BASIC DANCE WORKOUT 12:15 ~ 12:45 都築 愛	リズム☆ファイト 12:00 ~ 12:45 柴田 京介
13:00		Vinyasa YOGA 13:15 ~ 14:00 Maho	STEP 13:00 ~ 13:45 高嶋 ひろえ			MEGA DANZ 12:50 ~ 13:35 都築 愛	BAILA BAILA 13:00 ~ 13:45 原 理江 or 中村 文
13:30 ~ 14:30	Pilates Shiho	空中 YOGA 14:30 ~ 15:30 Maho	BAILA BAILA 14:00 ~ 14:45 上田 たかし	バーベル&ダンベル EX 13:30 ~ 14:15 塚本 ひでふみ	ZUMBA® 13:30 ~ 14:15 Aki	ストレッチボール・プラス 13:50 ~ 14:35 坂井 仁	AER ☆STER X 14:00 ~ 14:45 原 理江 or 中村 文
14:00		有料 税込550円 11月30日 Challenge 空中YOGA		MEGA DANZ® 14:30 ~ 15:15 塚本 ひでふみ	ボディリリース 14:30 ~ 15:30 Aki	STEP 14:45 ~ 15:30 高嶋 ひろえ	週替わり SUNDAY 15:00 ~ 15:45
15:00	YOGA 14:45 ~ 15:45 Shiho		太極舞 15:00 ~ 15:45 上田 たかし			背骨コンディショニング 15:45 ~ 16:30 高嶋 ひろえ	お楽しみ SUNDAY 16:00 ~ 17:00
16:00	New 祝11月23日 GROUP FIGHT 60 16:00 ~ 17:00 城 裕子		初級エアロビクス 16:00 ~ 16:45 奥永 祐己		フェイスタオルをご持参下さい		
17:00		New Hip Hop 17:30 ~ 18:30 AKIHIDE	ボディコンディショニング 17:00 ~ 18:00 奥永 祐己			Rhythm Hip Hop 16:45 ~ 17:45 Oka	RITMOS® 17:15 ~ 18:00 Oka
18:00	New 祝11月23日		DISCO WORLD 18:10 ~ 18:50 城 裕子	New 祝11月3日	バーベルエクササイズ 17:30 ~ 18:15 柴田 京介	中級エアロビクス 18:00 ~ 18:45 上田 たかし	初級エアロビクス 18:15 ~ 19:00 Oka
19:00	メイクコア 19:00 ~ 19:45 原 理江	バーベルエクササイズ 19:00 ~ 19:45 塚本 ひでふみ	Vinyasa YOGA 19:00 ~ 20:00 Maho	脂肪燃焼エアロビクス 19:00 ~ 19:45 奥永 祐己	BURNING CORE 18:30 ~ 19:15 柴田 京介	ZUMBA® 19:00 ~ 19:45 上田 たかし	
20:00	AER☆STER X 20:00 ~ 20:45 原 理江	MEGA DANZ® 20:00 ~ 20:45 塚本 ひでふみ	GROUP FIGHT 45 20:15 ~ 21:00 城 裕子	STEP 20:00 ~ 20:45 奥永 祐己	ZUMBA® 19:30 ~ 20:15 城 裕子	骨盤YOGA 20:00 ~ 21:00 赤金 翠	22:00 CLOSE
21:00	BAILA BAILA 21:00 ~ 21:45 原 理江	バレトン 21:00 ~ 21:45 Maho	RITMOS® 21:15 ~ 22:00 Oka	BAILA BAILA 21:00 ~ 21:45 上田 たかし	New 週替わり MOSSA PROGRAM 20:30 ~ 21:30		
22:00							

祝日 祝日のみ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

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YOGALレッスンは別途料金(550円/回)が必要となります。
6. 11月8日は第2月曜日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 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 太極舞 BLAST



週替わり SUNDAY



時間	日付・担当	クラス
13:00~13:45	11/7中村文 11/14・21原理江 11/28上田たかし	BAILA BAILA
14:00~14:45	11/7中村文 11/14・21原理江	AER☆STER X
15:00~15:45	11/7 中村文	MEGA DANZ®
	11/14 原理江	メイクコア
	11/21 原理江	カーマインド ヨガ CALMIND YOGA



お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
11月7日	16:00~17:00	Pilates	Shiho
11月14日	16:00~17:00	GROUP FIGHT 60	城裕子
11月21日	16:00~17:00	ウェーブリングYOGA	赤金翠
11月28日	14:30~15:15	ZUMBA®	豊福章江
11月28日	15:45~16:30	ZUMBA®	豊福章江



週替わり MOSSA PROGRAM



日付	時間	クラス	担当
11月5日	12:30~13:15	GROUP FIGHT 45	寺岡拓馬
11月5日	20:30~21:30	GROUP FIGHT 60	寺岡拓馬
11月12日	12:30~13:15	GROUP FIGHT 45	寺岡拓馬
11月12日	20:30~21:30	GROUP FIGHT 60	寺岡拓馬
11月19日	12:30~13:15	GROUP FIGHT 45	寺岡拓馬
11月19日	20:30~21:30	GROUP BLAST 60	寺岡拓馬 米茂隼人
11月26日	12:30~13:15	GROUP BLAST 45	寺岡拓馬 米茂隼人
11月26日	20:30~21:30	GROUP FIGHT 60	寺岡拓馬