

| | 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 | | 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
(シーモール下関 新館駐車場B1F) **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 |