

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

シーモール下関 2019年11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 整理券が必要です。 New 新しいプログラム
8:00						9:00 OPEN
9:00						9:00
10:00						10:00
11:00	コンディショニング YOGA 10:30～11:30 Maho	初級ステップ 10:30～11:15 滝口 よしひこ ★	Hatha YOGA 10:30～11:15 Midori	バレトン 10:30～11:15 三浦 りさ	やさしいストレッチ 10:30～11:00 藤原 ゆきの	初級エアロビクス 10:30～11:15 瀧 えいいちろう ★
12:00	ピラティス 11:45～12:30 中村 たかこ	バランスボールwithダンベル 11:30～12:15 滝口 よしひこ ★	チューブエクササイズ 11:30～12:00 中村 まき★	キックエクササイズ 11:30～12:15 三浦 りさ ★★	空中 ピラティス 11:30～12:30 Yukino	ZUMBA® 11:30～12:15 Eiichirou
13:00	ZUMBA® 12:45～13:30 Yuko	ストレッチボール 12:30～13:00 尾下ともみ	脂肪燃焼エアロビクス 12:15～13:00 中村 まき ★★	空中 YOGA 12:45～13:45 Midori	かんたんステップ 12:30～13:15 中村 たかこ ★	お楽しみ Sunday Morning 10:30 ~ 11:15
14:00	マットエクササイズ 13:45～14:15 城 ゆうこ★	スローエアロビクス 13:15～14:00 尾下 ともみ ★	初めてのステップ 13:15～14:00 高嶋 ひろえ ★	バーベルエクササイズ 13:00～13:45 城 ゆうこ ★	11月9日 11月23日 月2 ハワイアン フラダンス 13:45～14:30 Momoka	お楽しみ Sunday Noon 11:30 ~ 12:15
15:00	GGX ストレッチボール 14:30 ~ 15:00	空中 YOGA 14:30～15:30 Hiromi	GGX バランスボール 14:15 ~ 14:45	バーベル・ダンベル Mix 筋トレ 14:15～15:00 塚本 ひでふみ★	ZUMBA® 14:00～14:45 Aki	
16:00			初級エアロビクス 15:15～16:00 塚本 ひでふみ ★	ボディリリース 15:00～15:45 Aki		
17:00						GGX ストレッチボール 16:15 ~ 16:45
18:00						かんたんエアロビクス 17:00～17:30 中村 たかこ★
19:00	Hatha YOGA 19:15～20:00 Midori	ZUMBA® 19:15～20:00 Hidefumi	ボディコンディショニング with ストレッチボール 19:15～20:00 竹内 たつひで	かんたんステップ&筋トレ 19:15～20:00 竹内 たつひで ★	Vinyasa YOGA 19:15～20:00 Hiromi	ZUMBA® 19:15～20:00 Takashi
20:00	ZUMBA® 20:15～21:00 Yuko	初級エアロビクス 20:15～21:00 塚本 ひでふみ ★	キックエクササイズ 20:15～21:00 寺岡 たくま ★★	RITMOS® 20:15～21:00 Yayoi	エアロサーキットwithチューブ 20:15～21:00 中村 まき ★★	20:00 CLOSE
21:00	バーベルエクササイズ 21:15～22:00 城 ゆうこ ★★	ピラティス 21:15～22:00 中村 たかこ	やさしい YOGA 21:15～22:00 Takako	Hatha YOGA 21:15～22:00 Yayoi	RITMOS® 21:15～22:00 Maki	空中 YOGA 20:30～21:30 Midori
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. レッソ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YOGAレッスンは別途料金（税込550円／回）が必要となります。

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

ストレングス

ニコニコしょう 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)



お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
11月3日	10:30～11:15	初級エアロビクス	中村 まき
	11:30～12:15	RITMOS	Maki
11月10日	10:30～11:15	初級エアロビクス	塚本 ひでふみ
	11:30～12:15	ZUMBA	Hidefumi
11月17日	10:30～11:15	バレトン	三浦 りさ
	11:30～12:15	RITMOS	Lisa
11月24日	10:30～11:15	やさしいYOGA	Lisa
	11:30～12:15	かんたんキックエクササイズ	三浦 りさ