

月	火	水	木	金	土	日
7:00						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>月2 月2回のプログラムとなります。</p> <p>整理券が必要となります。</p> <p>New 新しいプログラム</p> </div>
8:00	<p><b>安全面を考慮して、当面の間定員19名の予約制</b>  <b>(当日受付、電話予約可) とします。</b>  <b>また、できる限りのマスク着用をお願い致します。</b></p>					9:00 OPEN
9:00						9:00
10:00	<b>Body Making☆Belly</b> 10:30～11:15 Aki	バランスボール&ダンベル EX 10:30～11:15 滝口 よしひこ★	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">有料 税込550円</div> <b>空中 YOGA</b> 10:30～11:30 Midori		<b>脂肪燃焼エアロビクス</b> 10:15～11:00 瀧 えいいちろう★	
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </div> <b>GROUP FIGHT 45</b> 11:30～12:15 Yuko	<b>初級エアロビクス</b> 11:30～12:15 滝口 よしひこ★		<b>Pilates</b> 11:15～12:00 Shiho	<b>Pilates Method</b> 11:15～12:15 Yukino	<b>ZUMBA®</b> 11:15～12:00 Eiichiro
12:00	<b>脂肪燃焼エアロビクス</b> 12:30～13:15 糸瀬 菜摘	<b>GGX ストレッチボール</b> 12:30～13:00	<b>骨盤 YOGA</b> 12:00～12:45 Midori	<b>YOGA</b> 12:15～13:15 Shiho	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </div> <b>GROUP FIGHT 45</b> 12:30～13:15 Yuko	<b>BASIC DANCE WORKOUT</b> 12:15～12:45 Ai <b>MEGA DANZ</b> 12:50～13:35 Ai
13:00	<b>RITMOS®</b> 13:30～14:15 Natsumi	<b>Vinyasa YOGA</b> 13:15～14:00 Hiromi	<b>STEP</b> 13:00～13:45 高嶋 ひろえ★★	<b>バーベル&amp;ダンベル EX</b> 13:30～14:15 塚本 ひでふみ★	<b>ZUMBA®</b> 13:30～14:15 Aki	<b>ベルビクストレッチ</b> 13:50～14:35 Jin
14:00	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">New</div> <b>Challenge YOGA</b> 14:30～15:30 Shiho	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">有料 税込550円</div> <b>空中 YOGA</b> 14:30～15:30 Hiromi	<b>太極舞</b> 14:00～14:45 上田 たかし	<b>MEGA DANZ®</b> 14:30～15:15 Hidefumi	<b>ボディリリース</b> 14:30～15:30 Aki	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </div> <b>GROUP FIGHT 60</b> 14:45～15:45 Yuko
15:00			<b>ZUMBA®</b> 15:00～15:45 Takashi			<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">New</div> <b>RITMOS®</b> 15:00～15:45 Oka
16:00					<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">フェイスタオルをご持参下さい</div> <b>背骨コンディショニング</b> 16:00～16:45 高嶋 ひろえ	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">時間変更</div> <b>GGX ストレッチボール</b> 16:00～16:30
17:00					<b>STEP</b> 17:00～17:45 高嶋 ひろえ★★	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">New</div> <b>エアロサーキット</b> 16:45～17:30 中村 たかこ★
18:00					<b>Pilates</b> 18:00～18:45 Takashi	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">時間変更</div> <b>Pilates Method</b> 17:45～18:30 Takako
19:00	<b>Vinyasa YOGA</b> 19:15～20:00 Midori	<b>ボクシングエクササイズ</b> 19:00～19:45 Hidefumi	<b>中級エアロビクス</b> 19:00～19:45 滝口 よしひこ★★	<b>RITMOS®</b> 19:00～19:45 Oka	<b>RITMOS®</b> 19:00～19:45 Natsumi	<b>ZUMBA®</b> 19:00～19:45 Takashi
20:00	<b>SALSATION®</b> 20:15～21:15 Yuko	<b>MEGA DANZ®</b> 20:00～20:45 Hidefumi	<b>バーベルエクササイズ</b> 20:00～20:45 滝口 よしひこ★★	<b>Vinyasa YOGA</b> 20:00～20:45 Maho	<b>MEGA DANZ®</b> 20:00～20:45 Yayoi	20:00 CLOSE
21:00		<b>Pilates Method</b> 21:00～21:45 Yukino	<b>ZUMBA®</b> 21:00～21:45 Yuko	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </div> <b>GROUP FIGHT 45</b> 21:00～21:45 Takuma	<b>Hatha YOGA</b> 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
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
太極舞



# お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
2月7日	11:00~11:45	バーベルエクササイズ	塚本ひでふみ
	12:00~12:45	MEGA DANZ®	Hidefumi
	13:00~13:45	Vinyasa YOGA	Maho
2月14日	10:45~11:30	Pilates	Takashi
	11:45~12:45	ジョイントレッシン BAILA BAILA	Takashi & Eiichiro
	13:00~13:45	エアロビクス	瀧えいichろう
2月21日	11:00~11:45	STEP	高嶋ひろえ
	12:00~12:45	背骨コンディショニング	高嶋ひろえ
	13:00~13:45	男性限定 フィジーク ポーディングレッシン	Keigo & Kaito
2月28日	11:00~12:00	有料 税込550円 空中YOGA	Maho
	12:30~13:30	コンディショニングYOGA	Maho