



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

シーモール下関 2025年 10月1日～

月	火	水	木	金	土	日
7:00						9:00 OPEN
8:00						
9:00						
10:00						バーベルエクササイズ 10:15 ~ 11:00 YAKKUN
11:00				10日、31日 YOGA 11:00 ~ 11:45 yossy		バランスコーディネーション 11:15 ~ 12:00 YAKKUN
初級エアロビクス 11:30 ~ 12:15 Natsumi	Vinyasa YOGA 11:45 ~ 12:30 Maho	コンビネーションSTEP 12:00 ~ 12:45 高嶋 ひろえ	Pilates 11:30 ~ 12:15 Shiho	ストリートダンス スクール 基礎・入門クラス 12:00 ~ 13:00 SAKU		
ZUMBA® 12:30 ~ 13:15 Natsumi			YOGA 12:30 ~ 13:15 Shiho	ストリートダンス 13:15 ~ 14:00 SAKU		
	空中 YOGA 定員10名 13:00 ~ 14:00 Maho	リラクゼーションストレッチ 13:00 ~ 13:45 高嶋 ひろえ			アースYOGA 13:30 ~ 14:15 Tak	
14:00						
15:00					コア☆ヒートエクササイズ 14:35 ~ 15:20 Tak	
16:00					STEP 15:40 ~ 16:25 高嶋 ひろえ	初級エアロビクス 16:15 ~ 17:00 Natsumi
17:00					背骨コンディショニング 16:45 ~ 17:30 高嶋 ひろえ	5日、19日 ZUMBA® 17:15 ~ 18:00 Natsumi
18:00					中級エアロビクス 17:50 ~ 18:35 上田 たかし	
19:00	MMAエクササイズ 19:15 ~ 20:00 YAKKUN	コア☆ヒートエクササイズ 19:15 ~ 20:00 Tak	Hip Hop 19:15 ~ 20:00 AKIHIDE	脂肪燃焼エアロビクス 19:15 ~ 20:00 奥永 祐己	Pilates 19:45 ~ 20:30 Nao	
20:00	バーベルエクササイズ 20:15 ~ 21:00 YAKKUN	美姿勢コンディショニング 20:15 ~ 21:00 Tak	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 AKIHIDE	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 奥永 祐己	MMAエクササイズ 20:45 ~ 21:30 YAKKUN	22:00 CLOSE
21:00						新しいプログラム
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9～21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YOGAのご予約は当日フロントにてお願い致します。
- 6.10月14日（火）は休館日となります。

ニココシよう ゴールドジムで
TEL083-224-5046

下関市東大和町1-1-47
(シーモール下関 新館駐車場B1F)

シーモール駐車場
5時間無料！

平日・土日7:00～23:00 / 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

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

ダンススクール

ピックルボール