

月	火	水	木	金	土	日
7:00						
8:00						
9:00						9:00 OPEN
10:00						バーベルエクササイズ 10:15 ~ 11:00 YAKKUN
11:00				12日、19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
11:30 ~ 12:15 初級エアロビクス 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			
12:30 ~ 13:15 ZUMBA® Natsumi			YOGA 12:30 ~ 13:15 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		12/7 GOLD'S GYM FES ストリートダンス 12:30 ~ 13:15 UMESSA HIP HOP 13:30 ~ 14:15 SHIORI エアロ 16:15 ~ 17:00 Ricky ZUMBA® 17:15 ~ 18:00 AKIHIDE ※有料予約制 ※詳細は別紙参照
13:00	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		ストリートダンス 13:15 ~ 14:00 SAKU	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	14日、28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. 12月8日(月)、31日(水)は休館日となります。

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

ピククルボール

ニコニコしょう 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）