



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

シーモール下関 2025年 8月1日～

	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					FLOW YOGA 11:00 ~ 11:45 山根 あき		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	ストリートダンス スクール 基礎・入門クラス 12:00 ~ 13:00 UMESSA		
12:30 ~ 13:15	ZUMBA® Natsumi			YOGA 12:30 ~ 13:15 Shiho			
13:00	※女性限定(当日予約制 3名) 上半身のグループトレーニング 13:30 ~ 14:00 トレーナー	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	ピククルボール合同練習会 13:30 ~ 14:30 ※2名以上の参加で実施	ストリートダンス 13:15 ~ 14:00 UMESSA	アースYOGA 13:30 ~ 14:15 Tak	ピククルボール合同練習会 13:15 ~ 14:15 ※2名以上の参加で実施
14:00		ピククルボール合同練習会 14:15 ~ 15:15 ※2名以上の参加で実施	※女性限定(当日予約制 3名) 下半身のグループトレーニング 14:00 ~ 14:30 トレーナー			コア☆ヒートエクササイズ 14:35 ~ 15:20 Tak	31日 サーキットトレーニング 14:30 ~ 15:00 トレーナー
15:00						STEP 15:40 ~ 16:25 高嶋 ひろえ	
16:00							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	3日、17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 新しいプログラム
21:00							
22:00							

ニコニコしよう ゴールドジムで
TEL 083-224-5046
 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

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. 8月12日(火)、13日(水)は休館日となります。

