

月	火	水	木	金	土	日
7:00						
8:00					8/15 お盆特設レッスン ZUMBA® 11:00～11:45	9:00 OPEN
9:00					背骨コンディショニング 12:00～12:45 高嶋 ひろえ	
10:00					パレトン 13:00～13:45 Maho	バーベルエクササイズ 10:15～11:00 YAKKUN
11:00				7日、21日 YOGA 11:00～11:45 yossy	MMAエクササイズ 14:00～14:45 YAKKUN	バランスコーディネーション 11:15～12:00 YAKKUN
12:00	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		
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	
14:00					アースYOGA 13:30～14:15 Tak	
15:00				8/14 お盆特設レッスン エアロビクス 11:00～11:45	コア☆ヒートエクササイズ 14:35～15:20 Tak	
16:00				ZUMBA® 12:00～12:45 瀧 えいいちろう	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				初級エアロビクス 13:00～13:45 Natsumi	背骨コンディショニング 16:45～17:30 高嶋 ひろえ	1日、15日 ZUMBA® 17:15～18:00 Natsumi
18:00				バーベルエクササイズ 14:00～14:45 YAKKUN	中級エアロビクス 17:50～18:35 上田 たかし	
19:00	3日、17日、24日 YOGA 18:45～19:30 yossy	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		
20:00	MMAエクササイズ 19:45～20:30 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	Pilates 19:45～20:30 Nao	22:00 CLOSE
21:00	バーベルエクササイズ 20:45～21:30 YAKKUN			MMAエクササイズ 20:45～21:30 YAKKUN		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. 8月10日(月)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

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）