

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|---|---|--|---|--|
| 7:00 | | | | | | |
| <div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>※16日以降のプログラム変更する可能性がございます。 安全面を考慮して、当面の間定員12名の予約制 (当日受付、電話予約可) とします。 また、できる限りのマスク着用をお願い致します。</p> </div> | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | |
| <div style="float: right; text-align: right;"> <p>月2 月2回のプログラムとなります。</p> <p>整理券 整理券が必要となります。</p> <p>New 新しいプログラム</p> <p>9:00 OPEN</p> </div> | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| | | <p>月2 6月17日 6月24日</p> <p>Vinyasa YOGA 10:45 ~ 11:30 Midori</p> | <p>パレト 10:30 ~ 11:15 三浦りさ</p> | | | |
| <p>バーベルエクササイズ 11:00 ~ 11:45 城 ゆうこ ★</p> | <p>かんたん エアロピクス 11:15 ~ 12:00 滝口 よしひこ ★</p> | <p>月2 6月17日 6月24日 有料 税込550円</p> <p>空中 YOGA 12:00 ~ 13:00 Midori</p> | <p>かんたん エアロピクス 11:30 ~ 12:15 三浦りさ ★</p> | <p>Pilates Method 11:20 ~ 12:20 Yukino</p> | <p>ベルビクスストレッチ 11:00 ~ 11:45 Jin</p> | <p>お楽しみ Sunday Morning 11:00 ~ 11:45</p> |
| <p>ストレッチボール& オリジナルストレッチ 12:05 ~ 13:05 Tomomi</p> | <p>GGX ストレッチボール 12:20 ~ 12:50</p> | | <p>GGX ストレッチボール 12:40 ~ 13:10</p> | <p>ZUMBA® 12:40 ~ 13:25 yuko</p> | <p>かんたん エアロピクス 12:00 ~ 12:45 瀧 えいいちろう ★</p> | <p>お楽しみ Sunday Noon 12:00 ~ 12:45</p> |
| <p>Belly Dance 13:25 ~ 14:10 Tomomi</p> | <p>Vinyasa YOGA 13:15 ~ 14:00 Hiromi</p> | <p>月2 6月17日 6月24日</p> <p>かんたん STEP 13:30 ~ 14:15 高嶋 ひろえ</p> | <p>ZUMBA® 13:30 ~ 14:15 Hidefumi</p> | | | |
| <p>RITMOS® 14:25 ~ 15:10 Natsumi</p> | <p>空中 YOGA 14:30 ~ 15:30 Hiromi</p> | <p>空中 YOGA 14:30 ~ 15:30 Maho</p> | | <p>6月5日 6月12日</p> <p>チューブ&ダンベルエクササイズ 城 ゆうこ 13:45 ~ 14:30</p> | | |
| <p>月2 6月22日 6月29日</p> | | | | <p>6月19日 6月26日</p> <p>ボディリリース Aki 13:45 ~ 14:30</p> | | |
| 16:00 | | | | | | |
| | | <p>月2 6月3日 6月10日</p> <p>コンディショニング YOGA 16:00 ~ 17:00 Maho</p> | | | | <p>GGX ストレッチボール 16:15 ~ 16:45</p> |
| 17:00 | | | | | | |
| | | <p>月2 6月3日 6月10日</p> | | | | <p>Pilates Method 17:00 ~ 17:45 Takako</p> |
| 18:00 | | | | | | |
| | | | | | <p>ZUMBA® 18:15 ~ 19:00 Takashi</p> | |
| <p>6月1日 6月15日</p> <p>Vinyasa YOGA Maho 19:20 ~ 20:05</p> | <p>ZUMBA® 19:20 ~ 20:05 Hidefumi</p> | <p>6月3日 6月10日</p> <p>かんたんSTEP 滝口よしひこ 19:20 ~ 20:05</p> | <p>Vinyasa Flow YOGA 19:20 ~ 20:05 Maho</p> | <p>6月5日 6月12日</p> <p>Hatha YOGA Yayoi 19:20 ~ 20:05</p> | | |
| <p>6月22日 6月29日</p> <p>骨盤 YOGA Midori 19:20 ~ 20:05</p> | | <p>6月17日 6月24日</p> <p>ボディコンディショニング 竹内 たつひで 19:20 ~ 20:05</p> | | <p>6月19日 6月26日</p> <p>ZUMBA®Natsumi 19:20 ~ 20:05</p> | | |
| <p>ZUMBA® 20:25 ~ 21:10 Yuko</p> | <p>Pilates Method 20:25 ~ 21:10 Yukino</p> | <p>バーベルエクササイズ 20:25 ~ 21:10 滝口 よしひこ ★</p> | <p>有酸素キック 20:25 ~ 21:10 寺岡 たくま</p> | <p>RITMOS® 20:25 ~ 21:10 Yayoi</p> | | |
| 20:00 CLOSE | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 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9～18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. レッソ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）

エアロピクス 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NGTH



お楽しみ SUNDAY



| 日付 | 時間 | クラス | 担当 |
|-------|-------------|---------------------|----------|
| 6月7日 | 11:00~11:45 | バレトン | 三浦 りさ |
| | 12:00~12:45 | RITMOS | Lisa |
| 6月14日 | 11:00~11:45 | RITMOS | Lisa |
| | 12:00~12:45 | ZUMBA | Lisa |
| 6月21日 | 11:00~11:45 | バーベル&ダンベルエクササイズ | 塚本 ひでふみ |
| | 12:00~12:45 | ZUMBA | Hidefumi |
| 6月28日 | 11:00~11:45 | New York Style YOGA | Shouko |
| | 12:00~12:45 | RITMOS | Natsumi |
| | | | |
| | | | |