



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

シーモール下関 2019年8月1日～

月	火	水	木	金	土	日
7:00						月2 月2回のプログラムとなります。 整理券が必要となります。 NEW 新しいプログラム
8:00						9:00 OPEN
9:00						9:00
10:00						10:00
10:30~11:15	バレエ流ストレッチ 10:30~11:15 藤原 ゆきの★	チューブエクササイズ 10:30~11:00 中村 まき★	初級ステップ 10:30~11:15 滝口 よしひこ★	リズムでバランスボール 10:30~11:15 Sanae★	初級エアロビクス 10:30~11:15 瀧 えいいちろう★	お楽しみ Sunday Morning 10:30 ~ 11:15
11:00						11:00
11:30~12:15	初級エアロビクス 11:30~12:15 中村 たかこ★	ZUMBA® 11:30~12:15 Hiroe	脂肪燃焼エアロビクス 11:15~12:00 中村 まき★★	初級エアロビクス 11:30~12:15 滝口 よしひこ★	空中ピラティス 11:45~12:45 Yukino	お楽しみ Sunday Noon 11:30 ~ 12:15
12:00						12:00
12:30~13:15	BOKWA PUNCH & STRIKE® 13:00~13:45 Maki★	女性の為の バーベルエクササイズ 12:30~13:15 三浦 りさ★	Vinyasa YOGA 12:15~13:00 Midori	空中 YOGA 12:45~13:45 Midori	GGX ストレッチボール 13:15 ~ 13:45	かんたんステップ 12:30~13:15 中村 たかこ★
13:00						13:00
13:30~14:15	かんたんステップ with ダンベル 14:00~14:30 中村 まき★	RITMOS® 13:30~14:15 Lisa	かんたんステップ 13:15~14:00 中村 たかこ★	空中 YOGA 14:45~15:45 Hiromi	ZUMBA® 14:00~14:45 Aki	ハワイアン フラダンス 13:45~14:30 Momoka
14:00						14:00
14:45~15:30	リズムでバランスボール 14:45~15:30 Sanae★	空中 YOGA 14:45~15:45 Hiromi	Belly Dance 14:15~15:00 Sachiko★	ZUMBA® 14:15~15:00 Hiroe	ボディリリース 15:00~15:45 Aki	月2 8月10日 8月24日
15:00						15:00
16:00						整理券 GGX ストレッチボール 16:00 ~ 16:30
16:00						16:00
17:00						週替わり Sunday Afternoon 17:00 ~ 17:45
17:00						17:00
18:00						18:00
18:15~19:00					初級ステップ 18:15~19:00 上田 たかし★	
19:00						19:00
19:00~19:45	骨盤 YOGA 19:00~19:45 Midori	筋コンエクササイズ 19:15~20:00 竹内 たつひで★	脂肪燃焼エアロビクス 19:15~20:00 三浦 りさ★★	筋コンエクササイズ 19:15~20:00 竹内 たつひで★	Vinyasa YOGA 19:15~20:00 Hiromi	ZUMBA® 19:15~20:00 Takashi
19:00						19:00
20:00~20:45	BOKWA STEP 20:00~20:45 Maki★	キックエクササイズ 20:15~21:00 寺岡 たくま★★	ZUMBA® 20:15~21:00 Lisa	RITMOS® 20:15~21:00 Yayoi	BOKWA PUNCH & STRIKE® 20:15~21:00 Maki★★	空中 YOGA 20:30~21:30 Midori
20:00						20:00 CLOSE
21:00						21:00
21:00~21:50	エアロサーキットwithチューブ 21:00~21:50 中村 まき★★	ピラティス 21:15~22:00 中村 たかこ	初めてのステップ 21:15~22:00 中村 たかこ★	Hatha YOGA 21:15~22:00 Yayoi	RITMOS® 21:15~22:00 Maki	
21:00						21:00
22:00						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YOGAレッスンは別途料金（税込540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)

エアロビクス 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&週替わり SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
8月4日	10:30~11:15	バレトン	三浦 りさ
	11:30~12:15	初級エアロビクス	三浦 りさ
	17:00~17:45	ピラティス	中村 たかこ
8月11日	10:30~11:15	初級ステップ	中村 まき
	11:30~12:15	RITMOS	Maki
	17:00~17:45	背骨コンディショニング	高嶋 ひろえ
8月18日	10:30~11:15	骨盤体操	北村 しょうご
	11:30~12:15	初級エアロビクス	北村 しょうご
	17:00~17:45	NY Style YOGA	Shouko
8月25日	10:30~11:15	マットサイエンス(ヨガ・ピラティス)	城 ゆうこ
	11:30~12:15	ZUMBA	Yuko
	17:00~17:45	Hatha YOGA	Yayoi