

月	火	水	木	金	土	日
7:00						祝日のみのプログラムとなります。 整理券が必要となります。 新しいプログラム
8:00	<p>安全面を考慮して、当面の間定員19名の予約制 (当日受付、電話予約可)とします。 ※マスク着用をお願い致します。</p>					9:00 OPEN
9:00						
10:00	Body Making☆Belly 10:30～11:15 Aki				脂肪燃焼エアロピクス 10:15～11:00 瀧 えいいちろう	9/12 特設プログラム ★9:45～10:45 ★16:00～17:00 ※詳細裏面記載
11:00	RITMOS® 11:30～12:15 Natsumi	BAILA BAILA 11:15～12:00 中村 文	バランスボール 11:00～11:45 江村 ゆうこ	Pilates 11:00～12:00 Shiho	FLOW YOGA 11:15～12:15 山根 あき	ZUMBA® 11:15～12:00 瀧 えいいちろう
12:00	GROUP FIGHT 45 12:30～13:15 城 裕子	AER☆STER X 12:15～13:00 中村 文	リラクゼーションストレッチ 12:00～12:45 高嶋 ひろえ	YOGA 12:15～13:15 Shiho	GROUP FIGHT 45 12:30～13:15 寺岡 拓馬	BASIC DANCE WORKOUT 12:15～12:45 都築 愛
13:00		Vinyasa YOGA 13:15～14:00 Maho	STEP 13:00～13:45 高嶋 ひろえ	バーベル&ダンベル EX 13:30～14:15 塚本 ひでふみ	ZUMBA® 13:30～14:15 Aki	MEGA DANZ 12:50～13:35 都築 愛
14:00	Pilates 13:30～14:30 Shiho	空中 YOGA 14:30～15:30 Maho	BAILA BAILA 14:00～14:45 上田 たかし	MEGA DANZ® 14:30～15:15 塚本 ひでふみ	ボディリリース 14:30～15:30 Aki	BAILA BAILA 13:00～13:45 原 理江 or 中村 文
15:00	YOGA 14:45～15:45 Shiho	9月28日 Challenge 空中YOGA	太極舞 15:00～15:45 上田 たかし	GGXストレッチボール 15:30～16:00 原トレーナー		AER☆STER X 14:00～14:45 原 理江 or 中村 文
16:00	STEP 16:00～16:45 奥永 祐己		初級エアロピクス 16:00～16:45 奥永 祐己	BAILA BAILA 16:15～17:00 上田 たかし	背骨コンディショニング 15:45～16:30 高嶋 ひろえ	STEP 14:45～15:30 高嶋 ひろえ
17:00	ポールストレッチ 17:00～17:45 奥永 祐己		ボディコンディショニング 17:00～18:00 奥永 祐己	ジョイントレックン ZUMBA® 17:30～18:30 上田 たかし&奥永 祐己	Rhythm Hip Hop 16:45～17:45 Oka	週替わり SUNDAY 15:00～15:45
18:00	BAILA BAILA 18:00～18:45 原 理江			バーベルエクササイズ 17:30～18:15 柴田 京介	お楽しみ SUNDAY 16:00～17:00	お楽しみ SUNDAY 16:00～17:00
19:00	メイクコア 19:00～19:45 原 理江	バーベルエクササイズ 19:00～19:45 塚本 ひでふみ	Vinyasa YOGA 19:00～20:00 Maho	バーニング コア BURNING CORE 18:30～19:15 柴田 京介	中級エアロピクス 18:00～18:45 上田 たかし	RITMOS® 17:15～18:00 Oka
20:00	AER☆STER X 20:00～20:45 原 理江	MEGA DANZ® 20:00～20:45 塚本 ひでふみ	GROUP FIGHT 45 20:15～21:00 城 裕子	STEP 20:00～20:45 奥永 祐己	初級エアロピクス 18:15～19:00 Oka	
21:00	BAILA BAILA 21:00～21:45 原 理江	バレトン 21:00～21:45 Maho	RITMOS® 21:15～22:00 Oka	BAILA BAILA 21:00～21:45 上田 たかし	ZUMBA® 19:30～20:15 城 裕子	
22:00					GROUP FIGHT 60 20:30～21:30 寺岡 拓馬	22:00 CLOSE
						骨盤YOGA 20:00～21:00 赤金 翠

MOSSAイベント

- ・参加費 550円(税込)
- ・予約方法 店頭受付予約のみ
- ・予約開始日 8月20日(金)～
- ※お一人様1レッスンです。
- ※予約は参加費の支払いで受付完了となります。

祝日 祝日のみのプログラムとなります。

整理券 整理券が必要となります。

New 新しいプログラム

9/12 特設プログラム
★9:45～10:45
★16:00～17:00
※詳細裏面記載

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YOGALレッスンは別途料金(550円/回)が必要となります。
6. 9月13日 第2月曜日で休館日となります。

ニコニコしよう ゴールドジムで

TEL083-224-5046

下関市東大和町1-1-47 シーモール駐車場
(シーモール下関 新館駐車場B1F) **5時間無料!**

平日・土曜 7:00～24:00 / 日曜・祝日 9:00～22:00
休館日…第2月曜日(祝日を除く)

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 太極舞



週替わり SUNDAY



時間	日付・担当	クラス
13:00~13:45	9/5・19原理江 9/12・26中村文	BAILA BAILA
14:00~14:45	9/5・19原理江 9/12・26中村文	AER☆STER X
15:00~15:45	9/5 原理江	メイクコア
	9/12 中村文	MEGA DANZ®
	9/19 原理江	中級エアロビクス
	9/26 中村文	STEP BODY SHAPE



お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
9月5日	16:00~17:00	Pilates	Shiho
9月19日	16:00~17:00	骨盤YOGA	赤金翠
9月26日	16:00~17:00	YOGA	Shiho



特設プログラム SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
9月12日	9:45~10:45	Group Fight 60	MOSSA National Trainer Yuya
	16:00~17:00		

MOSSA National Trainer

Akimoto Yuya

秋元 優也



“日本人初！インターナショナルプレゼンター”

モットーはPASSION！

関わる全ての人に元気と愛をお届けします。
運動の第一印象を良くして私にも出来るという自信を持っていただきたい。運動を通じて健康になったその先にある新たな生きがいを、もっとたくさんの方が見つけられるように全力でサポートいたします！

“Let's MOVE!!”