GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

シーモール下関　2026年 10月1日～

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00							9:00 OPEN
9:00							
10:00					2日、16日、30日 YOGA 11:00 ~ 11:45 yossy		バーベルエクササイズ 10:15 ~ 11:00 YAKKUN
11:00	初級エアロビクス 11:30 ~ 12:15 Natsumi	Vinyasa YOGA 11:45 ~ 12:30 Maho		Pilates 11:30 ~ 12:15 Shiho			バランスコーディネーション 11:15 ~ 12:00 YAKKUN
12:00	ZUMBA® 12:30 ~ 13:15 Natsumi		コンビネーションSTEP 12:00 ~ 12:45 高嶋 ひろえ	YOGA 12:30 ~ 13:15 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		
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	New MEGA DANZ® 13:30 ~ 14:15 塚本 英文	ストリートダンス 13:15 ~ 14:00 SAKU	アースYOGA 13:30 ~ 14:15 Tak	
14:00						コア☆ヒートエクササイズ 14:35 ~ 15:20 Tak	
15:00						STEP 15:40 ~ 16:25 高嶋 ひろえ	
16:00						背骨コンディショニング 16:45 ~ 17:30 高嶋 ひろえ	初級エアロビクス 16:15 ~ 17:00 Natsumi
17:00						中級エアロビクス 17:50 ~ 18:35 上田 たかし	4日、18日 ZUMBA® 17:15 ~ 18:00 Natsumi
18:00	5日 YOGA 18:45 ~ 19:30 yossy						
19:00	MMAエクササイズ 19:45 ~ 20:30 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		22:00 CLOSE
20:00	バーベルエクササイズ 20:45 ~ 21:30 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	MMAエクササイズ 20:45 ~ 21:30 YAKKUN		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
休館日：第2月曜日（祝日を除く）

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. 10月13日(火)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