



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

シーモール下関 2026年 8月1日～

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	
11:00	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	7日、21日 YOGA 11:00 ~ 11:45 yossy	バーベルエクササイズ 10:15 ~ 11:00 YAKKUN
12:00	ZUMBA® 12:30 ~ 13:15 Natsumi			ストリートダンス スクール 基礎・入門クラス 12:00 ~ 13:00 SAKU	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
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	YOGA 12:30 ~ 13:15 Shiho		
14:00					ストリートダンス 13:15 ~ 14:00 SAKU	
15:00						アースYOGA 13:30 ~ 14:15 Tak
16:00					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
17:00					ZUMBA® 12:00~12:45 瀧 えいいちろう	STEP 15:40 ~ 16:25 高嶋 ひろえ
18:00					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
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	バーベルエクササイズ 14:00~14:45 YAKKUN	初級エアロビクス 16:15 ~ 17:00 Natsumi
20:00	MMAイクササイズ 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	2日、16日 ZUMBA® 17:15 ~ 18:00 Natsumi
21:00	バーベルエクササイズ 20:45 ~ 21:30 YAKKUN				MMAイクササイズ 20:45 ~ 21:30 YAKKUN	
22:00						

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)

新しいプログラム

シーモール駐車
5時間無料！

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