

時間	月			火	水			木			金			土			日			
	ジム	スタジオ			ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		
		スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	
10:00																				
10:30		10:15~10:30 ラジオ体操	整理券配布			10:15~10:30 ラジオ体操	整理券配布			10:15~10:30 ラジオ体操	整理券配布								整理券配布	
11:00	11:00~11:45 初心者エアロ原	10:45~11:45 バレエ川村	10:30~11:15 アクアピクス吉田 定員35名		10:30~11:20 オリジナルエクササイズ樋口	10:45~11:30 リラックスヨガTSUBAKI	10:30~11:15 アクアピクス吉田 定員35名		10:45~11:45 ピラティスSHINO	10:45~11:45 フラダンスMisuzu	10:30~11:15 アクアピクス天野 定員35名		10:30~11:45 スローケア & ピラティスリング奈子 定員27名	10:45~11:35 初心者エアロ & ステップ原	10:30~11:15 アクアピクスゆかり 定員35名	10:30~11:30 ZUMBA樋口	10:30~11:15 クロスストレッチ天野	10:45~11:15 バタフライ初級金井	10:30~11:30 RADICAL POWER TAKA 定員25名	
11:30			10月~12月まで																	11:00~12:00 成人スクール中級金井 (有料) 【定員8名】
12:00			10月~12月まで		整理券配布															
12:30	12:00~12:50 ZUMBA KAPPA64	12:00~13:00 骨盤コンディショニング原	12:10~12:40 クロール初級吉田		12:00~13:00 RADICAL POWER TAKA 定員25名	12:00~13:00 初級エアロ永井	12:00~13:00 リファインボディ奈子	12:00~13:00 パワーヨガ ayano	12:00~13:00 リファインボディ奈子	12:00~13:00 パワーヨガ ayano	12:10~12:40 クロール初級永井		12:00~12:45 初級ステップ原	12:00~13:00 太極拳小栗	12:15~12:45 腰痛、肩こりらくらく永井	11:45~12:45 ヨガ山坂	11:45~12:45 HIPHOP Choken	11:30~12:30 ベビースイミング	11:45~12:45 アロマストレッチ奈子	
13:00			12:50~13:50 成人スクール初級吉田 (有料) 【定員8名】																	
13:30	13:15~14:00 初級エアロ石黒	13:15~14:15 ヨガ Kumi			13:20~14:15 ZUMBA KAPPA64	13:15~14:15 ヨガ山坂			13:15~14:15 アロマストレッチ奈子	13:15~14:15 JAZZ HIPHOP SATOMI	13:20~14:20 成人スクール中級吉田 (有料) 【定員8名】		13:15~14:15 ZUMBA アリーナ	13:35~14:20 リラックスヨガTSUBAKI	13:00~14:00 成人スクール初級山坂 (有料) 【定員8名】	13:00~13:45 協栄シェイプボクシング田中		12:45~13:45 スノーケリングゆかり	13:00~13:45 初級エアロ石黒	
14:00			10/29は中級のみ 振替可能																	
14:30	14:15~15:00 中級エアロ石黒	14:30~15:30 ピラティス村上	14:05~14:35 フィンスイム山坂		14:30~15:15 ダンベル&コア村上				14:30~15:15 FIGHT DO45 TAKA				14:30~15:15 パレトン湊		14:15~15:00 アクア30plus アクア・コア天野 定員35名				14:05~14:50 中級ステップ石黒	14:15~15:15 パワーヨガ mina
15:00																				
15:30	15:15~16:00 ヒートアップボディ奈子																			14:30~15:30 マスターズミート2レーン
16:00			15:45~16:45 キッズスイミング(A3)							15:30~16:30 ヨガ ayano										
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	18:15~19:15 スローケア奈子		18:20~18:50 クロール入門中谷																	
19:00																				
19:30																				
20:00	19:30~20:30 リファインボディ奈子	19:30~20:30 HIPHOP SATOMI	19:40~20:10 平泳ぎ入門秋田		18:45~19:30 パレトン湊								18:45~19:30 ヒートアップボディ奈子	18:50~19:50 ヨガ山坂	19:15~19:45 背泳ぎ初級金井					
20:30																				
21:00	20:45~21:35 ピラティスSHINO		20:20~20:50 平泳ぎ初級秋田																	
21:30																				
22:00																				
23:00	閉館となります				閉館となります				閉館となります			閉館となります			閉館となります			閉館となります		

レッスン代行・変更・休講は、ホームページをご覧ください。 <http://www.nexis.ne.jp>

- スタジオ・プールのご利用について
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
 - ◆ 月～土曜日が祝日の場合は18:00までのレッスンとなります。
 - ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。
 - ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承下さい。
 - ◆ スタジオ及びプールレッスンへの入退時はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いします。
 - ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製品を除く)のみ持ち込み可能と致します。
 - ◆ カウンセリング・パーソナルトレーニングは予約制ですのでジムスタッフにお問い合わせ下さい。
 - ◆ プールコースレンタル・プライベートレッスンは予約制ですのでフロントスタッフにお問い合わせ下さい。

21:00 閉館となります

19:00 閉館となります

2018年11月 *Fitness Grand Club* ネクシス横浜本牧
タイムスケジュールは10月20日頃発表になります。
ご了承ください。