

	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		
10:00		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			
10:30		10:15~10:30 ラジオ体操	10:15~10:30 整理券配布			10:15~10:30 ラジオ体操	10:15~10:30 整理券配布			10:15~10:30 整理券配布	10:15~10:30 ラジオ体操	10:15~10:30 整理券配布			10:30~11:30 整理券配布			
11:00	11:10~12:00 グッドモーニング	11:00~11:45 初心者エアロ原	10:45~11:45 バレエみな		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	10:30~11:30 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		
11:30			10月~12月まで								11:30~12:00 背泳ぎ入門永井	11:30~12:00 ヌードルエクササイズゆかり				11:00~12:00 成人スクール中級金井 (有料) 【定員8名】		
12:00		12:00~12:50 ZUMBA KAPPA64	12:00~13:00 骨盤コンディショニング原		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 アクアピクス吉田 定員35名		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 初級ステップ原	12:00~13:00 太極拳 小栗	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		
12:30			12:10~12:40 クロール初級吉田				12:45~13:45 成人スクール初級吉田 (有料) 【定員8名】				12:15~12:45 腰痛、肩こりらくらく永井					12/2・12/16 は休講です。		
13:00			12:50~13:50 成人スクール初級吉田 (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		
13:30		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						
14:00			14:05~14:35 フィンスイム山坂				13:50~14:35 プライベートレッスン吉田 (有料)										14:00~14:30 アクアピクスゆかり	
14:30		14:15~15:00 中級エアロ石黒	14:30~15:30 ピラティス村上		14:30~15:15 ダンベル&コア村上				14:30~15:15 FIGHT DO45 TAKA								14:05~14:50 中級ステップ石黒	
15:00			14:45~15:15 アクアウォーキング山坂														14:15~15:15 パワーヨガ mina	
15:30		15:15~16:00 ヒートアップボディ 奈子					15:00~16:00 キッズスイミング(C3)										14:30~15:30 マスターズミート 2レーン	
16:00	オリジナルカウンセリング (要事前予約) 随時受付中		15:45~16:45 キッズスイミング(A3)		オリジナルカウンセリング (要事前予約) 随時受付中				15:30~16:30 ヨガ ayano									
16:30							16:10~17:10 キッズスイミング(C4)											
17:00																		
17:30			17:00~18:00 新極真キッズ空手教室 喜田				17:20~18:20 キッズスイミング(C5)											
18:00																		
18:30		18:15~19:15 ハタヨガ 奈子																
19:00			18:20~18:50 クロール入門中谷		18:45~19:30 パレトン 湊													
19:30			19:00~19:30 クロール初級中谷				18:45~19:30 ファンスノーケル ゆかり		18:45~19:45 オリジナルエアロ 新倉	18:45~19:45 ヨガ mina	18:45~19:30 ヒートアップボディ 奈子	18:50~19:50 ヨガ山坂						
20:00		19:30~20:30 リファインボディ 奈子	19:30~20:30 HIPHOP SATOMI			19:45~20:35 協栄シェイプボクシング 湊	19:40~20:40 成人スクール初級秋田 (有料) 【定員8名】											
20:30			19:40~20:10 平泳ぎ入門秋田															
21:00		20:45~21:35 ピラティスSHINO																
21:30			20:20~20:50 平泳ぎ初級秋田															
22:00																		
23:00	23:00 閉館となります				23:00 閉館となります				23:00 閉館となります			23:00 閉館となります			23:00 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、速やかにお願い致します。
 - ◆ 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。
- ◆ 定員制のスタジオプログラムは開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布させていただきます。 ◆ 定員制のプールプログラムは指定レッスンに限りフロントにて整理券を配布させていただきます。

2019年1月 *Fitness Grand Club* ネクシス横浜本牧
タイムスケジュールは12月20日頃発表になります。
ご了承ください。