

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				10:15~10:30 ラジオ体操				10:15~10:30 ラジオ体操										
11:00			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	10:30~11:15 アクアピクス 吉田 定員35名		10:30~11:15 アクアピクス 天野 定員35名		10:30~11:15 アクアピクス 天野 定員35名		10:30~11:15 アクアピクス ゆかり 定員35名		10:30~11:15 クロス ストレッチ 天野	10:30~11:30 ZUMBA 樋口	10:45~11:15 バタフライ初級 金井	10:30~11:30 ヨガ Maika	11:00~12:00 成人スクール 中級 金井 【定員8名】		
11:30	11:00~11:45 初心者エアロ 原	10:45~11:45 バレエ 川村	4月~6月まで																	
12:00			11:30~12:00 個人モデル初級 吉田			11:30~12:30 ベビー スイミング														
12:30	12:00~12:50 ZUMBA KAPPA64	12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング 原	4月~6月まで		12:00~13:00 RADICAL POWER TAKA 定員25名	12:00~13:00 初級エアロ 永井	5/2, 5/30は11:30~12:15 プライベートレッスン(有料) 吉田	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						
13:00			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 【定員8名】														
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 石黒	13:15~14:15 ヨガ Kumi	【定員8名】		13:20~14:15 ZUMBA KAPPA64	13:15~14:15 ヨガ 山坂	13:50~14:35 プライベート レッスン 吉田 (有料)	13:15~14:15 アロマ ストレッチ 奈子	13:15~14:15 JAZZ HIPHOP SATOMI	13:15~14:15 ZUMBA SAYAKA	13:35~14:20 アクティブヨガ TSUBAKI	5/4は休講です。		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			14:05~14:35 フィンスイム 山坂																	
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		5/16は担当者変更。 (担当IR 金井)	14:30~15:15 FIGHT DO45 TAKA		14:30~15:15 バレット 湊								14:05~14:50 中級ステップ 石黒	14:15~15:15 パワーヨガ mina	
15:00			14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂			15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)		15:30~16:30 ヨガ ayano		15:00~16:00 キッズ スイミング (D3)								14:30~15:30 マスターズ ミート 2レーン		
15:30	15:15~16:00 ヒートアップ ボディ 奈子																			
16:00			15:45~16:45 キッズ スイミング (A3)																	
16:30						16:10~17:10 キッズ スイミング (C4)														
17:00																				
17:30						17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)														
18:00																				
18:30	18:15~19:15 スローケア 奈子																			
19:00			18:20~18:50 クロール入門 中谷																	
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																		
20:30						19:45~20:35 協栄 シェイプ ボクシング 湊	19:45~20:30 ポルドブラ 直世	19:40~20:40 成人スクール 初級 金井 (有料) 【定員8名】		20:00~21:00 FIGHT DO ゆかり	20:05~20:50 協栄 シェイプ ボクシング 後藤	20:05~20:55 トータル エクササイズ 吉田	19:55~20:55 成人スクール 初級 金井 (有料) 【定員8名】							
21:00	20:45~21:35 ピラティス SHINO																			
21:30						20:50~21:35 フラヨガ 直世														
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。
- ◆ 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。

21:00 閉館となります

19:00 閉館となります

2018年6月 *Fitness Grand Club* ネクシス横浜本牧  
タイムスケジュールは5月20日頃発表になります。  
ご了承ください。