

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		10:30~11:45 スローケア & ピラティスリング 奈子 定員27名	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	10:30~11:30 ヨガ Maika	10:30~11:30 RADICAL POWER TAKA 定員25名	10:30~11:30 ヨガ Maika	10:45~11:15 バタフライ初級 金井	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																	
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	12:00~12:40 クロール初級 永井	12:00~13:00 太極拳 小栗	12:00~13:00 初級 ステップ 原	11:45~12:45 ヨガ 山坂	12:15~12:45 腰痛、肩こり らくらく 永井	13:00~13:45 協栄 シェイプ ボクシング 田中	11:45~12:45 アロマ ストレッチ 奈子	13:00~13:45 初級エアロ 石黒	12:45~13:45 スノーケリング ゆかり	12:00~12:30 ベビー スイミング	
13:00			12:50~13:50 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			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 【定員8名】	13:15~14:15 ZUMBA SAYAKA	13:35~14:20 アクティブヨガ TSUBAKI	13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 【定員8名】	14:00~14:30 アクアピクス ゆかり	14:05~14:50 中級ステップ 石黒	14:15~15:15 パワーヨガ mina	14:05~14:50 中級ステップ 石黒	14:30~15:30 マスターズ ミート 2レーン	13:50~14:35 プライベート レッスン 吉田 【定員8名】	
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			14:30~15:15 FIGHT DO45 TAKA		14:30~15:15 ヒートアップ ボディ 奈子	14:15~15:00 アクア30plus アクア・コア 天野 定員35名	14:30~15:15 バレトン 湊	15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)	15:15~16:00 チャレンジ1000 フィンスイム 永井	15:00~16:00 HIPHOP Choken	15:00~16:00 キッズ スイミング (F3)	14:05~14:50 中級ステップ 石黒	14:30~15:30 マスターズ ミート 2レーン	5/4は休講です。	
15:00			14:45~15:15 アクア ウオーキング 山坂																	
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)					15:30~16:30 ヨガ ayano		15:30~16:20 協栄 シェイプ ボクシング 湊	15:30~16:15 ピラティス入門 村上	15:30~16:20 協栄 シェイプ ボクシング 湊	16:10~17:10 キッズ スイミング (D3)	16:10~17:10 キッズ スイミング (D4)	16:10~17:10 キッズ スイミング (E4)	17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子	16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)	16:00~16:30 オリジナル カウンセリング (要事前予約)	16:00~16:30 オリジナル カウンセリング (要事前予約)	
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00			17:00~18:00 新極真キッズ 空手教室 喜田																	
18:30			18:20~18:50 クロール入門 中谷																	
19:00	18:15~19:15 スローケア 奈子				18:45~19:30 バレトン 湊	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	18:40~19:25 プライベート レッスン 金井 (有料)	18:45~19:30 ヒートアップ ボディ 奈子	18:45~19:30 ヒートアップ ボディ 奈子	18:40~19:25 プライベート レッスン 金井 (有料)	18:50~19:50 ヨガ 山坂	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	18:50~19:50 ヨガ 山坂	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	18:30~19:30 マスターズ ミート 2レーン	18:45~19:30 ヒートアップ ボディ 奈子	
19:30																				
20:00	19:30~20:30 リファイン ボディ 奈子	19:30~20:30 HIPHOP SATOMI			19:45~20:35 協栄 シェイプ ボクシング 湊	19:45~20:30 ポルドブラ 直世		20:00~21:00 FIGHT DO ゆかり	20:00~20:50 骨盤ストレッチ 新倉	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	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 【定員8名】	19:15~19:45 背泳ぎ初級 金井	19:55~20:55 成人スクール 初級 金井 【定員8名】	19:15~19:45 背泳ぎ初級 金井	19:30~19:50 オリジナル カウンセリング (要事前予約)	19:30~19:50 オリジナル カウンセリング (要事前予約)	
20:30																				
21:00	20:45~21:35 ピラティス SHINO				20:50~21:35 フラヨガ 直世	21:00~22:00 マスターズ ミート 2レーン														
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。
  - ◆ プールコースレナール・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。