

月	火			水			木			金			土			日		
	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	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															
11:00			10:30~11:15 アクアピクス 吉田 定員35名															
11:30	11:00~11:45 初心者エアロ 原	10:45~11:45 バレエ みな	11:30~12:00 青泳ぎ初級 吉田	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	11:30~12:30 ベビー スイミング	10:45~11:45 ピラティス SHINO	10:45~11:45 フラダンス Misuzu	11:30~12:00 バタフライ入門 永井	10:45~11:45 グランド レーニン	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	11:30~12:00 ヌードル エクササイズ ゆかり	10:30~11:30 ZUMBA 樋口	10:30~11:15 クロス ストレッチ 天野			
12:00			12:00~12:50 ZUMBA KAPPA64															
12:30		12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング 原	12:10~12:40 平泳ぎ初級 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 初級 ステップ 原	12:00~13:00 太極拳 小栗									
13:00			12:50~13:50 成人スクール 初級 吉田 (有料)															
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 石黒	13:15~14:15 ヨガ Kumi	12:50~13:50 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】	13:20~14:15 ZUMBA KAPPA64	13:15~14:15 ヨガ 山坂	12:45~13:45 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】	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】									
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	14:05~14:35 フィンスイム 山坂	14:30~15:15 ダンベル&コア 村上														
15:00			14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂															
15:30	15:15~16:00 ヒートアップ ボディ 奈子		15:45~16:45 キッズ スイミング (A3)															
16:00			16:55~17:55 キッズ スイミング (A4)															
16:30			17:00~18:00 新極真キッズ 空手教室 喜田															
17:00			16:10~17:10 キッズ スイミング (C4)															
17:30			17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)															
18:00			16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)															
18:30			17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)															
19:00	18:15~19:15 ハタヨガ 奈子		18:20~18:50 クロール入門 中谷	18:45~19:30 パレトン 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	18:45~19:30 ヒートアップ ボディ 奈子	18:50~19:50 ヨガ 山坂									
19:30			19:00~19:30 クロール初級 中谷															
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	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 秋田 (有料) 【定員8名】	19:35~20:20 フィン&バタフライ 初級 秋田	20:05~20:50 ZUMBA SAYAKA	20:05~20:55 トータル エクササイズ 吉田									
20:30			20:20~20:50 平泳ぎ初級 秋田															
21:00	20:45~21:35 ピラティス SHINO			20:50~21:35 フラヨガ 直世														
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。

21:00 閉館となります

19:00 閉館となります

1/30は11:30~12:15  
プライベートレッスン(有料)  
吉田に変更。

1/4 は休講です。

2019年2月 *Fitness Grand Club* ネクシス横浜本牧  
タイムスケジュールは1月20日頃発表になります。  
ご了承ください。