

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				
		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			10:30~11:15 アクアビクス 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 リラクソヨガ TSUBAKI	10:30~11:15 アクアビクス 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	10:30~11:45 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	10:45~11:15 アクアビクス 永井	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 RADICAL POWER TAKA 定員25名	10:30~11:30 ヨガ Maika				
11:30	11:00~11:45 初心者エアロ 原	10:45~11:45 バレエ みな	10月~12月まで				12/25は、11:30~12:15 プライベートレッスン(有料)は、 休講になります。			1ヶ月限定										
12:00			11:30~12:00 個人モデル初級 吉田		整理券配布		11:30~12:30 ペビー スイミング					11:30~12:00 腰痛、肩こり らくらく 永井								
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 キック初級 目指せ25m×20 吉田	10月~12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		12:00~13:00 リファイン ボディ 奈子	12:00~13:00 パワーヨガ ayano	12:00~12:45 初級 ステップ 原	12:00~13:00 太極拳 小栗	12:15~12:45 ヌードル エクササイズ SARA	11:45~12:45 ヨガ 山坂	11:45~12:45 HIPHOP Choken		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】				12:45~13:45 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】										12:45~13:45 スノーケリング SARA			
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	13:15~14:15 ZUMBA アリーナ	13:35~14:20 リラクソヨガ TSUBAKI	13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料) 【定員8名】	13:00~14:00 STRONG by ZUMBA mihoko				14:00~14:30 ウォーク&ジョグ SARA			
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)											14:05~14:50 中級ステップ 石黒		
14:30	14:15~15:00 中級エアロ 石黒	14:30~15:30 ピラティス 村上	14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂		14:30~15:15 ダンベル&コア 村上			14:30~15:15 STRONG by ZUMBA mihoko		14:30~15:15 バレトン 湊		14:15~15:00 アクアビクス 天野 定員35名						14:15~15:15 パワーヨガ mina		
15:00																			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						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							
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																				
18:00																				
18:30																				
19:00	18:15~19:15 ハタヨガ 奈子		18:45~19:30 ファン スノーケル SARA		18:45~19:30 バレトン 湊		18:40~19:10 クロール初級 秋田	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	17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子	17:00~18:00						18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	
19:30							19:20~19:50 平泳ぎ初級 秋田													19:00 閉館となります
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 バーチャル ボクシング 湊	19:45~20:30 ポルドブラ 直世														
20:30																				
21:00	20:45~21:35 ピラティス SHINO				20:50~21:35 フラヨガ 直世		20:30~21:30 マスターズ ミート 2レーン	20:30~21:30 FIGHT DO TAKA	20:30~21:30 マスターズ ミート 2レーン	20:05~20:50 ZUMBA SAYAKA	20:05~20:55 トータル エクササイズ 吉田									
21:30																				
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。

2020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。