

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 アクアピクス 吉田 定員35名			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 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 RADICAL POWER TAKA 定員25名	再開 10:30~11:30 ヨガ Maika	
11:30	11:10~ 11:30 グッド レーニン	11:00~11:45 初心者エアロ 原	10:45~11:45 バレエ みな 1月~3月まで		10:45~11:30 リラックスヨガ TSUBAKI			10:45~11:45 ピラティス SHINO	10:45~11:45 フラダンス Misuzu 1ヶ月限定	10:45~11:45 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						
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	11:30~12:30 ベビー スイミング	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		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		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	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	13:15~14:15 ZUMBA アリーナ	13:35~14:20 リラックスヨガ TSUBAKI		13:00~13:45 協栄 シェイプ ボクシング 田中		13:00~13:45 初級エアロ 石黒		
14:00		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		13:50~14:35 プライベート レッスン 吉田 (有料)	14:30~15:15 FIGHT DO45 TAKA		14:30~15:15 バレトン 湊	14:15~15:00 アクア30plus アクア・コア 天野 定員35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	
15:00		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)		15:00~16:00 キッズ スイミング (D3)		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		15:00~16:00 キッズ スイミング (F3)		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)		16:10~17:10 キッズ スイミング (C4)		16:10~17:10 キッズ スイミング (D4)			16:15~17:15 キッズダンス Basic1	16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)		16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)				
17:00		17:00~18:00 新極真キッズ 空手教室 喜田	16:55~17:55 キッズ スイミング (A4)		17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)		17:20~18:20 キッズ スイミング (D5)			17:30~18:30 キッズダンス Basic2	17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)		17:20~18:20 マスターズ 上級 2レーン				
18:00		18:15~19:15 ハタヨガ 奈子			18:45~19:30 パレトン 湊		18:45~19:45 オリジナル エアロ 新倉			18:45~19:30 ヒートアップ ボディ 奈子	18:50~19:50 ヨガ 山坂		18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子				
19:00		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	19:40~20:40 成人スクール 初級 秋田 (有料) 【定員8名】	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 ZUMBA SAYAKA	20:05~20:55 トータル エクササイズ 吉田						
20:00		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										
21:00																	
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		

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。

19:00 閉館となります

21:00 閉館となります

2/27は11:30~12:15  
プライベートレッスン(有料)  
吉田に変更。

2/13 は休講です。

2月~5月

2019年3月 *Fitness Grand Club* ネクシス横浜本牧  
タイムスケジュールは2月20日頃発表になります。  
ご了承ください。