

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	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		10:30~11:20 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	10:30~11:15 アクアピクス 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	10:30~11:15 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	10:30~11:30 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	4月~6月まで																	
12:00			11:30~12:00 バタフライ初級 吉田		整理券配布		11:30~12:30 ベビー スイミング													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	4/3は休講です。	12:10~12:40 クロール初級 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	11:45~12:45 HIPHOP Choken			11:45~12:45 アロマ ストレッチ 奈子	
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 (有料)													12:45~13:45 スノーケリング ゆかり
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 石黒	13:15~14:15 ヨガ Kumi	4/1は休講です。		13:20~14:15 ZUMBA KAPPA64	13:15~14:15 ヨガ 山坂	【定員8名】	13:30~14:00 成人スクール 初級 山坂 (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 アリーナ	13:35~14:20 リラックスヨガ TSUBAKI	13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料)	13:00~14:00 STRONG by ZUMBA mihoko				13:00~13:45 初級エアロ 石黒	
14:00			12:50~13:50 成人スクール 初級 吉田 (有料)				13:50~14:35 プライベート レッスン 吉田 (有料)													14:00~14:30 アクアピクス ゆかり
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			14:05~14:35 フィンスイム 山坂		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	
15:00			14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂																	14:15~15:15 パワーヨガ mina
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)													15:00~16:00 キッズ スイミング (F3)
16:00	オリジナル カウンセリング (要事前予約) 随時受付中				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										15:15~16:00 チャレンジ1000 フィンスイム 永井
16:30								16:10~17:10 キッズ スイミング (C4)		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	15:30~16:20 バーチャル ボクシング 湊	15:30~16:15 ピラティス入門 村上	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								16:55~17:55 キッズ スイミング (A4)												17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子
17:30								17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)												17:20~18:20 マスターズ 上級 2レーン
18:00								18:20~18:50 クロール初級 秋田												17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)
18:30								18:55~19:30 時間・内容変更												18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子
19:00	18:15~19:15 ハタヨガ 奈子				18:45~19:30 バレトン 湊			19:00~19:30 平泳ぎ初級 秋田												19:00 閉館となります
19:30								19:45~20:35 時間・内容変更												
20:00	19:30~20:30 リファイン ボディ 奈子	19:30~20:30 HIPHOP SATOMI			19:45~19:30 パレトン 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																			
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			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>

◆ 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。

- 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いただきます。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。

2019年5月 *Fitness Grand Club* ネクシス横浜本牧
タイムスケジュールは4月20日頃発表になります。
ご了承ください。