

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													
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 クロール初級 吉田		12:00~13:00 RADICAL POWER TAKA 定員25名	12:00~13:00 初級エアロ 永井	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	12:00~12:40 クロール初級 永井		12:00~12:45 初級 ステップ 原	12:00~13:00 太極拳 小栗		11:30~12:00 ヌードル エクササイズ ゆかり			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)				4/3は休講です。													
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 石黒	13:15~14:15 ヨガ Kumi	12:45~13:45 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		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】		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) 【定員8名】					13:00~13:45 初級エアロ 石黒	
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	14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂		14:30~15:15 ダンベル&コア 村上															
15:00																				
15:30	15:15~16:00 ヒートアップ ボディ 奈子																			
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)																	
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00			17:00~18:00 新極真キッズ 空手教室 喜田																	
18:30			時間・内容変更																	
19:00	18:15~19:15 ハタヨガ 奈子		18:20~18:50 クロール初級 秋田		18:45~19:30 パレトン 湊															
19:30			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	19:00~19:30 平泳ぎ初級 秋田																	
20:30																				
21:00	20:45~21:35 ピラティス SHINO																			
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。

19:00 閉館となります

21:00 閉館となります

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	10:45~11:35 初心者エアロ & ステップ 原	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 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				5/1・5/29は11:30~12:15 プライベートレッスン(有料) 吉田に変更。													
12:00			11:30~12:00 パタフライ初級 吉田		整理券配布		11:30~12:30 ベビー スイミング													
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	5/29は休講です。 (振替受付のみ可)		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		12:00~13:00 太極拳 小栗	12:15~12:45 腰痛、肩こり らくらく 永井	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)				12:45~13:45 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	【定員8名】		13:20~14:15 ZUMBA KAPPA64	13:15~14:15 ヨガ 山坂	【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		13:15~14:15 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	12:45~13:45 スノーケリング ゆかり	
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)													
14:30	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 バレトン 湊		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				14:05~14:50 中級ステップ 石黒	14:00~14:30 アクアピクス ゆかり	
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						15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)			15:30~16:30 ヨガ ayano			15:30~16:15 ピラティス入門 村上		15:15~16:00 チャレンジ1000 フィンスイム 永井			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		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								オリジナル カウンセリング (要事前予約) 随時受付中		15:30~16:00 キッズ スイミング (E4)				オリジナル カウンセリング (要事前予約) 随時受付中	
16:30							16:10~17:10 キッズ スイミング (C4)								16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)					オリジナル カウンセリング (要事前予約) 随時受付中
17:00																				
17:30							17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)								17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)					オリジナル カウンセリング (要事前予約) 随時受付中
18:00																				
18:30																				
19:00	18:15~19:15 ハタヨガ 奈子		18:20~18:50 クロール初級 秋田		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		18:45~19:30 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	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子				
19:30			19:00~19:30 平泳ぎ初級 秋田																	
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			20:00~21:00 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							
20:30																				
21:00	20:45~21:35 ピラティス SHINO				20:50~21:35 フラヨガ 直世		時間変更													
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