

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				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		10:30~11:20 オリジナル エクササイズ 樋口	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	7月~9月まで			8/14は11:30~12:15 プライベートレッスン(有料) 吉田に変更。				11:30~12:00 背泳ぎ入門 永井	1ヶ月限定			11:30~12:00 ヌードル エクササイズ ゆかり						
12:00		12:00~12:50 ZUMBA KAPPA64	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	12:10~12:40 バタフライ入門 永井	内容変更	12:00~12:45 初級 ステップ 原	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			8/12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	12:50~13:50 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		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】	8/29は中級のみ受付	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】		13:00~14:00 STRONG by ZUMBA mihoko			13:00~13:45 初級エアロ 石黒	
14:00																				
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			14:30~15:15 STRONG by ZUMBA mihoko				14:30~15:15 バレトン 湊	14:15~15:00 アクアピクス	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																				
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)		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							15:00~16:00 キッズ スイミング (F3)
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	18:15~19:15 ハタヨガ 奈子		18:20~18:50 クロール初級 秋田																	
19:00					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						18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子
19:30																				
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 ポールドブラ 直世		20:00~21:00 FIGHT DO TAKA	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						19:00 閉館となります
20:30																				
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	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			21:00 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。

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				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		10:30~11:20 オリジナル エクササイズ 樋口	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	7月~9月まで			11:30~12:00 ベビー スイミング				11:30~12:00 クロール入門 永井		11:30~12:00 ヌードル エクササイズ ゆかり											
12:00		12:00~12:50 ZUMBA KAPPA64	12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング 原	9/30は、振替のみ受付		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	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 平泳ぎ初級 吉田			12:45~13:45 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)					12:45~13:45 成人スクール 初級 山坂 (有料)	12:45~13:45 成人スクール 初級 山坂 (有料)	12:45~13:45 スノーケリング ゆかり	12:45~13:45 スノーケリング ゆかり		13:00~13:45 初級エアロ 石黒						
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	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 アロマ ストレッチ 奈子	13:15~14:15 ZUMBA アリーナ	13:15~14:15 ZUMBA アリーナ	13:15~14:15 ZUMBA アリーナ	13:15~14:15 ZUMBA アリーナ	13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料)	13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料)	13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料)	13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料)	13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料)	13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料)				
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)	13:50~14:35 プライベート レッスン 吉田 (有料)					14:05~14:35 フィンスイム 山坂	14:05~14:35 フィンスイム 山坂	14:00~14:30 アクアピクス ゆかり	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						
14:30	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	15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)	15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)		14:30~15:15 STRONG by ZUMBA mihoko	14:30~15:15 STRONG by ZUMBA mihoko	14:30~15:15 STRONG by ZUMBA mihoko	14:30~15:15 STRONG by ZUMBA mihoko	14:30~15:15 STRONG by ZUMBA mihoko	14:15~15:00 アクアピクス 天野 定員35名	14:15~15:00 アクアピクス 天野 定員35名	14:15~15:00 アクアピクス 天野 定員35名	14:15~15:00 アクアピクス 天野 定員35名	14:15~15:00 アクアピクス 天野 定員35名	14:15~15:00 アクアピクス 天野 定員35名				
15:00						15:00~16:00 キッズ スイミング (D3)	15:00~16:00 キッズ スイミング (D3)						15:00~16:00 キッズ スイミング (D3)	15:00~16:00 キッズ スイミング (D3)	15:00~16:00 キッズ スイミング (F3)	15:00~16:00 キッズ スイミング (F3)		14:50~15:15 パワーヨガ mina	14:50~15:15 パワーヨガ mina	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		15:45~16:45 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 (C4)		15:30~16:30 ヨガ ayano	15:30~16:30 ヨガ ayano	15:30~16:15 ピラティス入門 村上	15:30~16:15 ピラティス入門 村上	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	15:15~16:00 チャレンジ1000 フィンスイム 永井	15:15~16:00 チャレンジ1000 フィンスイム 永井	15:15~16:00 チャレンジ1000 フィンスイム 永井	15:15~16:00 チャレンジ1000 フィンスイム 永井	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				オリジナル カウンセリング (要事前予約) 随時受付中	16:20~17:20 キッズ スイミング (C5)	16:20~17:20 キッズ スイミング (C5)						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	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	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	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			
16:30						16:55~17:55 キッズ スイミング (A4)	16:55~17:55 キッズ スイミング (A4)							16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)	16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)	16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)	16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)	16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)	16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)	16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)			
17:00		17:00~18:00 新極真キッズ 空手教室 喜田				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 (C5)							16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)	16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)	16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)	16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)	16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)	16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)	16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)			
17:30						17:30~18:30 キッズダンス Basic2	17:30~18:30 キッズダンス Basic2							17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)	17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)	17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)	17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)	17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)	17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)	17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)			
18:00						18:45~19:30 パレトン 湊	18:45~19:30 ファン スノーケル ゆかり							17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子	17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子	17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子	17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子	17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子	17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子	17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子			
18:30	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	18:45~19:30 ファン スノーケル ゆかり							18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子			
19:00						19:45~20:35 バーチャル ボクシング 湊	19:45~20:30 ポールドブラ 直世																
19:30		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 ポールドブラ 直世																
20:00	19:30~20:30 リファイン ボディ 奈子					20:00~21:00 FIGHT DO TAKA	20:00~21:00 FIGHT DO TAKA																
20:30						20:30~21:30 マスターズ ミート 2レーン	20:30~21:30 マスターズ ミート 2レーン																
21:00	20:45~21:35 ピラティス SHINO					20:50~21:35 フラヨガ 直世	20:50~21:35 フラヨガ 直世																
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>

- 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。
 - ◆ プールコースレナール・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