

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			整理券配布																	
11:00			10:30~11:15 アクアビクス 吉田 定員25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 アクアビクス 吉田 定員25名										
11:30	11:00~11:45 初心者エアロ 原	10:45~11:45 バレエ みな	7月~8月まで							11:00~11:45 ピラティス ayano	10:45~11:45 フラダンス Misuzu									
12:00			11:30~12:00 クロール初級 吉田																	
12:30	12:00~12:50 ZUMBA KAPPA64	12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング 原	7月~8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				11:30~12:30 ペビー スイミング										
13:00			12:10~12:40 パタフライ初級 吉田							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	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				12:00~13:00 リファイン ボディ 奈子	12:00~13:00 パワーヨガ ayano									
14:00			14:05~14:35 フィンスイム 山坂							13:15~14:15 アロマ ストレッチ 奈子	13:15~14:15 JAZZ HIPHOP SATOMI									
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					13:20~14:20 成人スクール 中級 吉田 (有料) 【定員8名】										
15:00			14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂							14:30~15:15 STRONG Nation 45 mihoko										
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)							15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)	15:30~16:30 ヨガ ayano									
16:30																				
17:00			16:10~17:10 キッズ スイミング (C4)							16:15~17:15 キッズダンス Basic1										
17:30			16:55~17:55 キッズ スイミング (A4)																	
18:00										17:30~18:30 キッズダンス Basic2										
18:30	18:15~19:15 ハタヨガ 奈子		17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)																	
19:00			18:40~19:10 クロール初級 秋田		18:45~19:30 パレトン 湊					18:45~19:45 オリジナル エアロ 新倉	18:45~19:45 ヨガ mina									
19:30			19:20~19:50 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 骨盤ストレッチ 伊藤														
20:30	時間・担当変更																			
21:00	20:45~21:30 ピラティス 山坂																			
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。

21:00 閉館となります

19:00 閉館となります

◆ 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いております。

◆ 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いております。

2020年8月 *Fitness Grand Club* ネクシス横浜本牧  
タイムスケジュールは7月20日頃発表になります。  
ご了承ください。