

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																			
11:00																			
11:30																			
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30																			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00	20:00 閉館となります				20:00 閉館となります			20:00 閉館となります			20:00 閉館となります			20:00 閉館となります			20:00 閉館となります		

緊急事態宣言の為、1月13日(水)~2月7日(日)まで営業時間短縮となります。  
尚、19時45分をまたぐレッスンプログラムにつきましては中止とさせていただきます。  
一部レッスンにつきましては時間を変更しております。

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>

19:00 閉館となります

↓ 週替わり レッスン表

1週目 1月3日 スタジオA	13:00~13:45	14:00~14:45
休館日		
2週目 1月10日 スタジオA	13:00~13:45	14:00~14:45
吉田	Choken	
お腹と背中にアプローチ K-POPダンス		
3週目 1月17日 スタジオA	13:00~13:45	14:00~14:45
mihoko	mihoko	
OXIGENO®	STORONG Nation	
4週目 1月24日 スタジオA	13:00~13:45	14:00~14:45
瑞穂	瑞穂	
コアコンディショニング	ZUMBA	
5週目 1月31日 スタジオA	13:00~13:45	14:00~14:45
SATOMI	SATOMI	
SOULダンス	HIP HOP	

◆ スタジオプログラム、一部のプールプログラムは定員制となっております。

◆ コロナ感染拡大予防の為、館内ではマスクの着用をお願いしております。※プール・浴室を除く

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																			
11:00																			
11:30																			
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30																			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00	20:00 閉館となります				20:00 閉館となります			20:00 閉館となります			20:00 閉館となります			20:00 閉館となります			20:00 閉館となります		

緊急事態宣言の為、1月13日(水)~2月7日(日)まで営業時間短縮となります。  
 尚、19時45分をまたぐレッスンプログラムにつきましては中止とさせていただきます。  
 一部レッスンにつきましては時間を変更しております。

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>

19:00 閉館となります

↓ 週替わり レッスン表

1週目 2月7日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
骨盤ストレッチ 新倉	ラテンエアロ 新倉
2週目 2月14日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
コアトレーニング&ストレッチ Choken	HIP HOP Choken
3週目 2月21日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
PUNKING SATOMI	HIP HOP SATOMI
4週目 2月28日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
コアコンディショニング 瑞穂	ZUMBA 瑞穂

◆ スタジオプログラム、一部のプールプログラムは定員制となっております。  
 ◆ コロナ感染拡大予防の為、館内ではマスクの着用をお願いしております。※プール・浴室を除く