

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	
		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																	
20:30																	
21:00																	
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		

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>

スタジオプログラム・アクアピクスは定員制となっております。
 Aスタジオ定員=20名 Bスタジオ定員=10名
 アクアピクス=25名
 ※詳細は館内ポップ ホームページをご覧ください。
 コロナ感染拡大の為、館内では必ずマスクを着用してください。(プール・浴室を除く)

19:00 閉館となります

↓ 週替わり レッスン表

1週目 9月5日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
JAZZ HIP HOP	HIP HOP
SATOMI	SATOMI
2週目 9月12日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
骨盤ストレッチ	ラテンエアロ
新倉	新倉
3週目 9月19日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
OXIGENO®	ZUMBA
mihoko	mihoko
4週目 9月26日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
K-POPダンス講座(前編)	K-POPダンス講座(後編)
Choken	Choken

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	
		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																	
20:30																	
21:00																	
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		

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>

スタジオプログラム・アクアピクスは定員制となっております。
 Aスタジオ定員=20名 Bスタジオ定員=10名
 アクアピクス=25名
 ※詳細は館内ポップ ホームページをご覧ください。
 コロナ感染拡大の為、
 館内では必ずマスクを着用してください。
 (プール・浴室を除く)

↓ 週替わり レッスン表

1週目 10月3日 スタジオA	13:00~13:45	14:00~14:45
JAZZ HIP HOP	SATOMI	HIP HOP
SATOMI	SATOMI	
2週目 10月10日 スタジオA	13:00~13:45	14:00~14:45
ラテンエアロ	ローインパクトエアロ	新倉
新倉	新倉	
3週目 10月17日 スタジオA	13:00~13:45	14:00~14:45
ヨガ	ラテンダンス	Mayu
Mayu	Mayu	
4週目 10月24日 スタジオA	13:00~13:45	14:00~14:45
ピラティス&ストレッチ	ZUMBA	瑞穂
瑞穂	瑞穂	
5週目 10月31日 スタジオA	13:00~13:45	14:00~14:45
OXIGENO®	ZUMBA	
mihoko	mihoko	