

※調整により、時間・内容が変更される場合があります。

お問い合わせ先 045-628-1810

	月			火	水			木	金			土			日		
	ジム	スタジオA	スタジオB		ジム	スタジオA	スタジオB		ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	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		10:30~11:15 アクアピクス 吉田 定員35名			10:30~11:15 アクアピクス 天野 定員35名		10:30~11:15 アクアピクス ゆかり 定員35名		10:30~11:15 アクアピクス ゆかり 定員35名		10:30~11:15 アクアピクス ゆかり 定員35名		10:30~11:15 アクアピクス ゆかり 定員35名	
11:30	11:00~11:45 初心者エアロ 原	10:45~11:45 バレエ 川村	4月~6月まで		11:30~12:00 個人メドレー初級 吉田	4月~6月まで		11:30~12:00 バタフライ入門 永井		11:30~12:00 ヌードル エクササイズ ゆかり		11:30~12:00 ヌードル エクササイズ ゆかり		11:30~12:00 ヌードル エクササイズ ゆかり		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	4月~6月まで		12:00~12:40 クロール初級 吉田	4月~6月まで		12:00~12:40 クロール初級 永井		12:00~12:40 クロール初級 永井		12:00~12:40 クロール初級 永井		12:00~12:40 クロール初級 永井		12:00~12:40 クロール初級 永井	
12:30					12:45~13:45 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】			12:45~13:45 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】		12:45~13:45 成人スクール 初級 山坂 (有料) 【定員8名】		12:45~13:45 成人スクール 初級 山坂 (有料) 【定員8名】		12:45~13:45 成人スクール 初級 山坂 (有料) 【定員8名】		12:45~13:45 成人スクール 初級 山坂 (有料) 【定員8名】	
13:00		担当変更			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)		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)		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)	
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 石黒	13:15~14:15 ヨガ Kumi	4/30は休講です。		14:05~14:35 フィンスイム 山坂			14:05~14:35 フィンスイム 山坂		14:05~14:35 フィンスイム 山坂		14:05~14:35 フィンスイム 山坂		14:05~14:35 フィンスイム 山坂		14:05~14:35 フィンスイム 山坂	
14:00					14:30~15:15 ダンベル&コア 村上			14:30~15:15 ダンベル&コア 村上		14:30~15:15 ダンベル&コア 村上		14:30~15:15 ダンベル&コア 村上		14:30~15:15 ダンベル&コア 村上		14:30~15:15 ダンベル&コア 村上	
14:30	14:15~15:00 中級エアロ 石黒	14:30~15:30 ピラティス 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 (D3)		15:00~16:00 キッズ スイミング (E3)		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 (G3)		15:00~16:00 キッズ スイミング (H3)	
15:00					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 (D4)		16:10~17:10 キッズ スイミング (E4)		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 (G4)		16:10~17:10 キッズ スイミング (H4)	
15:30	15:15~16:00 ヒートアップ ボディ 奈子				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 (D5)		17:20~18:20 キッズ スイミング (E5)		17:20~18:20 キッズ スイミング (F5)		17:20~18:20 キッズ スイミング (G5)		17:20~18:20 キッズ スイミング (H5)	
16:00	オリジナルカウ ンセリング (要事前予約) 随時受付中	17:00~18:00 新極真キッズ 空手教室 喜田			18:20~18:50 クロール入門 中谷			18:20~18:50 クロール入門 中谷		18:20~18:50 クロール入門 中谷		18:20~18:50 クロール入門 中谷		18:20~18:50 クロール入門 中谷		18:20~18:50 クロール入門 中谷	
16:30					19:00~19:30 クロール初級 中谷			19:00~19:30 クロール初級 中谷		19:00~19:30 クロール初級 中谷		19:00~19:30 クロール初級 中谷		19:00~19:30 クロール初級 中谷		19:00~19:30 クロール初級 中谷	
17:00					18:45~19:30 パレトン 湊			18:45~19:30 パレトン 湊		18:45~19:30 パレトン 湊		18:45~19:30 パレトン 湊		18:45~19:30 パレトン 湊		18:45~19:30 パレトン 湊	
17:30					19:45~20:35 協栄 シェイプ ボクシング 湊			19:45~20:35 協栄 シェイプ ボクシング 湊		19:45~20:35 協栄 シェイプ ボクシング 湊		19:45~20:35 協栄 シェイプ ボクシング 湊		19:45~20:35 協栄 シェイプ ボクシング 湊		19:45~20:35 協栄 シェイプ ボクシング 湊	
18:00	18:15~19:15 スローケア 奈子				20:00~21:00 FIGHT DO ゆかり			20:00~21:00 FIGHT DO ゆかり		20:00~21:00 FIGHT DO ゆかり		20:00~21:00 FIGHT DO ゆかり		20:00~21:00 FIGHT DO ゆかり		20:00~21:00 FIGHT DO ゆかり	
18:30					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		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		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	
19:00					21:00~22:00 マスターズ ミート 2レーン			21:00~22:00 マスターズ ミート 2レーン		21:00~22:00 マスターズ ミート 2レーン		21:00~22:00 マスターズ ミート 2レーン		21:00~22:00 マスターズ ミート 2レーン		21:00~22:00 マスターズ ミート 2レーン	
19:30																	
20:00	19:30~20:30 リファイン ボディ 奈子	19:30~20:30 HIPHOP SATOMI															
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		

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>

- ◆ 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。

19:00 閉館となります

21:00 閉館となります

4/1は休講です。

11:00~12:00
成人スクール
中級
金井
(有料)
【定員8名】

4/4は11:30~12:15
プライベートレッスン(有料)
吉田
に変更。

4/30は休講です。

高齢者のための
トレーニング

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