

時間	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	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										
11:30	11:10~11:45 初心者エアロ 原	10:45~11:45 バレエ 川村			11:30~12:00 青泳ぎ初級 吉田					11:30~12:00 平泳ぎ入門 永井										
12:00			12:00~12:50 ZUMBA KAPPA64			12:00~13:00 RADICAL POWER TAKA 定員25名				12:00~13:00 リファイン ボディ 奈子										
12:30		12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング 原			12:10~12:40 平泳ぎ初級 吉田					12:10~12:40 クロール初級 永井										
13:00					12:50~13:50 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】															
13:30		13:15~14:00 初級エアロ 石黒	13:15~14:15 ヨガ Kumi			13:20~14:15 ZUMBA KAPPA64				13:15~14:15 アロマ ストレッチ 奈子										
14:00					14:05~14:35 フィンスイム 山坂					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			14:30~15:15 ダンベル&コア 村上				14:30~15:15 FIGHT DO45 TAKA										
15:00					14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂															
15:30		15:15~16:00 ヒートアップ ボディ 奈子																		
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30		18:15~19:15 スローケア 奈子																		
19:00																				
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																				
21:30		20:45~21:35 ピラティス SHINO																		
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			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。

19:00 閉館となります

21:00 閉館となります

8/13は休講です。
(振替は、3ヶ月有効)

8/29 プライベートレッスン
13:30~14:15に時間変更

8/30は休講です。
(中級のみ振替可能)

8/31は休講です。

8/11は休講です。
(振替は、3ヶ月有効)

8/1,8/29は11:30~12:15
プライベートレッスン(有料)
吉田に変更。

8/29は成人スクール休講
プライベートレッスン(有料)
12:30~13:15 吉田に変更。

8/31は休講です。

8/29は休講です。