

	月		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30	10:20~10:25 ラジオ体操	10:20~10:25 ラジオ体操	整理券配布
11:00	10:45~11:45 太極拳 小栗	10:30~11:15 アクアZUMBA アリーナ 定員35名	10:30~11:15 整理券配布
11:30	11:00~11:45 初心者エアロ HARA		11~12月
12:00	12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング HARA	12:00~13:00 バレエ Sayuri	11~12月 25m泳げる方のみな ります。
12:30			12:15~12:45 クロール中級 山坂
13:00			12:50~13:20 アクアウォーキング 山坂
13:30	13:15~14:05 ZUMBA 広美	13:15~14:15 ヨガ アリーナ	13:30~14:30 成人スクール 初級 ※振替のみ 曾根 (有料) 【定員8名】
14:00			
14:30	14:20~15:05 初級エアロ 伊藤	14:30~15:30 ピラティス 村上	
15:00			
15:30	15:20~16:05 ヒートアップ ボディ 奈子		15:00~16:00 キッズ スイミング (A3)
16:00			
16:30			16:10~17:10 キッズ スイミング (A4)
17:00			
17:30			17:20~18:20 キッズ スイミング (A5)
18:00	17:45~18:45 ハタヨガ 奈子		
18:30			
19:00	19:00~20:00 リファイン ボディ 奈子	18:45~19:30 ファン スノーケル SARA	18:45~19:30 プライベート レッスン (有料)
19:30			9~11月
20:00			19:45~20:15 クロール初級 秋田
20:30	20:30~21:15 ピラティス 山坂		9~11月 20:20~20:50 平泳ぎ初級 秋田
21:00			20:55~21:25 プライベートレッスン (有料)
21:30			
22:00	22:00 閉館となります		

火

	水		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30	10:20~10:25 ラジオ体操	10:20~10:25 ラジオ体操	整理券配布
11:00	10:45~11:35 オリジナル エクササイズ アリーナ	10:45~11:30 リラックスヨガ TSUBAKI	10:45~11:15 ライトアクアビクス 青木 定員35名
11:30			11:30~12:30 ベビー スイミング
12:00	12:00~13:00 初級エアロ 永井		12:00~13:00 IR変更
12:30			12:45~13:45 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】
13:00			13:50~14:35 プライベート レッスン (有料)
13:30	13:15~14:15 サルセッション Gabo	13:15~14:15 ヨガ 山坂	
14:00			
14:30	14:30~15:15 コアエクササイズ 村上		14:00~14:30 アクアウォーキング 永井
15:00			
15:30			15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)
16:00			
16:30	16:30~17:30 RADICAL POWER Ryu		16:10~17:10 キッズ スイミング (C4)
17:00			
17:30			17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)
18:00			
18:30	18:30~19:15 パレトン ソールシネシス Sayuri		18:45~19:30 プライベート レッスン (有料)
19:00			
19:30	19:30~20:15 骨盤ストレッチ 伊藤		20:00~21:00 マスターズ ミート 2レーン
20:00			
20:30	20:30~21:15 初級エアロ 伊藤		21:00~21:30 マスターズフイ ン上級 2レーン
21:00			
21:30			
22:00	22:00 閉館となります		

	木		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30	10:20~10:25 ラジオ体操	10:20~10:25 ラジオ体操	整理券配布
11:00	11:00~11:45 ピラティス ayano	10:35~11:35 フラダンス ノヘアラ Misuzu	10:30~11:15 アクアビクス 天野 定員35名
11:30			11:30~12:00 パタフライ初級 品部
12:00	12:00~13:00 リファイン ボディ 奈子	12:00~13:00 リラックスヨガ ayano	12:10~12:40 フィンスイム 品部
12:30			
13:00			
13:30	13:15~14:15 身体改善 奈子	13:15~14:15 初級エアロ 新倉	14:00~14:30 アクアウォーキング 永井
14:00			
14:30	14:30~15:15 STRONG Nation 45 mihoko	14:30~15:20 ラテンエアロ 新倉	
15:00			15:00~16:00 キッズ スイミング (D3)
15:30	15:30~16:30 ヨガ ayano		
16:00			16:10~17:10 キッズ スイミング (D4)
16:30			
17:00			17:20~18:20 キッズ スイミング (D5)
17:30			
18:00			
18:30	18:30~19:15 パレトン ソールシネシス Sayuri	18:45~19:30 リラックスヨガ 天野	18:45~19:30 プライベート レッスン (有料)
19:00			
19:30			
20:00	20:00~21:00 STRONG Nation 60 アリーナ		20:00~21:00 マスターズ ミート 2レーン
20:30			
21:00			
21:30			
22:00	22:00 閉館となります		

	金		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30	10:20~10:25 ラジオ体操	10:20~10:25 ラジオ体操	整理券配布
11:00	10:30~11:45 スローケア 奈子 定員25名	11:00~11:45 初心者エアロ HARA	10:45~11:15 アクアビクス 永井 定員35名
11:30			11:25~11:55 腰痛、肩こり らくらく 永井
12:00	12:00~12:45 初級 ステップ HARA	12:00~13:00 太極拳 小栗	12:05~12:35 ヌードル エクササイズ SARA
12:30			
13:00	13:15~14:15 骨盤 コンディショニング アリーナ	13:35~14:20 リラックスヨガ TSUBAKI	12:45~13:45 成人スクール 初級 山坂 (有料) 【定員8名】
13:30			
14:00	14:30~15:15 パレトン ソールシネシス Sayuri		14:00~14:30 フィンスイム 永井
14:30			
15:00	15:30~16:20 ZUMBA STEP mihoko	15:30~16:15 ピラティス入門 村上	15:00~16:00 キッズ スイミング (E3)
15:30			
16:00			16:10~17:10 キッズ スイミング (E4)
16:30			
17:00	17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子		17:20~18:20 マスターズ 上級 2レーン
17:30			
18:00	18:15~19:00 ヒートアップ ボディ 奈子	18:45~19:45 ヨガ 山坂	
18:30			
19:00	19:15~20:00 リファイン ライト 奈子		9~11月 19:45~20:15 パタフライ初級 秋田
19:30			10~11月
20:00			20:20~21:05 フィン&バック 秋田
20:30			
21:00	21:00 閉館となります		
21:30			
22:00	22:00 閉館となります		

	土		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30	10:20~10:25 ラジオ体操	10:20~10:25 ラジオ体操	整理券配布
11:00	10:30~11:30 ZUMBA アリーナ		10:30~11:15 アクアビクス 天野 定員35名
11:30			11:30~12:30 ベビー スイミング
12:00	11:45~12:45 ヨガ 山坂	11:45~12:45 HIPHOP Choken	
12:30			
13:00	13:00~14:00 STRONG Nation 60 mihoko	13:00~14:00 クロスストレッチ 天野	12:45~13:45 スノーケリング SARA
13:30			
14:00		14:15~14:45 コアエクササイズ 安川	14:00~14:30 ウォーク&ジョグ SARA
14:30			
15:00			15:00~16:00 キッズ スイミング (F3)
15:30			
16:00			16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	18:15~19:15 身体改善 奈子		18:30~19:15 プライベート レッスン (有料)
18:30			
19:00	19:00 閉館となります		
19:30			
20:00			
20:30			
21:00	21:00 閉館となります		
21:30			
22:00	22:00 閉館となります		

	日		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30			
11:00	10:20~11:20 オリジナル エクササイズ 奈子		11:00~11:45 プライベート レッスン (有料)
11:30			
12:00	11:30~12:30 身体改善 奈子		11:55~12:40 プライベート レッスン (有料)
12:30			
13:00	13:00~13:45 週替わり レッスン①		
13:30			
14:00	14:00~14:45 週替わり レッスン②		14:30~15:30 マスターズ ミート 2レーン
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	19:00 閉館となります		
17:30	↓ 週替わり レッスン表		
18:00	1週目 11月5日 スタジオA		
18:30	13:00~13:45 初級エアロ HARA	14:00~14:45 リラックスヨガ HARA	
19:00	2週目 11月12日 スタジオA		
19:30	13:00~13:45 ラテンエアロ 新倉	14:00~14:45 初級エアロ 新倉	
20:00	3週目 11月19日 スタジオA		
20:30	13:00~13:45 strong nation mihoko	14:00~14:45 ZUMBA mihoko	
21:00	4週目 11月26日 スタジオA		
21:30	13:00~13:45 ZUMBA 広美	14:00~14:45 ピラティス 村上	
22:00	※詳細は館内ポップ ホームページを ご覧ください。 館内でのマスクの着用は任意となっ ております。		

※調整により、時間・内容が変更される場合があります。

スタジオプログラム・アクアビクスは定員制となっております。
Aスタジオ定員=制限なし Bスタジオ定員=制限なし アクアビクス=35名
詳細は館内掲示でご確認下さいませ。

2023年11月 Fitness Grand Club ネクシス横浜本牧 タイムスケジュール

👣 …こちらのマークのレッスンは裸足で行います。※ロッカーからジムエリアまでは内履きシューズ・またはスリッパをお履きください。

エアロビクス	初心者エアロ	初めての方でも参加可能なエアロビクスクラス。音楽に合わせて楽しく身体を動かして汗をかきます。	
	初級エアロ	初心者から初級者向けに行うエアロビクスクラス。音楽に合わせて楽しく身体を動かしていくクラスです。	
	ローインパクトエアロ	音楽に合わせ簡単な振り付けで身体を動かすエアロビクスクラス。整理券配布	
	ラテンエアロ	ラテンの音楽を中心に簡単な振付で身体を動かすエアロビクスクラスです。初心者から初級者の方が楽しめるクラスとなっております。	
	初級エアロ & ストレッチ	音楽を中心に楽しく身体を動かす初級者向けのエアロビクスクラスです。ストレッチも行うクラスとなっております。	
ステップ	初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせて昇降運動を繰り返します。初心者向けのゆっくりでシンプルな動きの組合せなので初めての方や運動が苦手な方向きのクラスです。	
コンディショニング系	バレトン	バレエ、フィットネス、ヨガの3つの要素を合わせた、どなたでも出来るローインパクトエクササイズ。	👣
	ソールシンセシス	簡単な動きで引き締め効果や脂肪燃焼を高めてくれます。	
	スローケア & ピラティスリング	呼吸を中心にゆっくりした動きで身体のバランスを整えます。ピラティスリングを使いご自身の体力に応じて行う事が出来るエクササイズです。怪我をしない身体作りを目指します。	👣
	身体改善	全身ストレッチをして心も体も柔らかくしていくクラスです。	👣
	太極拳	太極拳は柔らかく、強く、しなやかな体を作ることができます。なまった体を鍛え基礎体力が付き、集中力を高めることによって精神力を養えます。	
	骨盤ストレッチ	インナーマッスルをほぐし、骨盤調整をしながら、ポディーラインを整えていくクラスです。	👣
筋力系	骨盤コンディショニング	骨盤を中心に全身を整えていきます。体が硬くても、初めて運動される方でもゆっくり進められるので、ご安心ください。	👣
	オリジナルエクササイズ	簡単な自重運動などで身体全身を筋肉を使い動かすコンディショニング系のレッスン。運動不足や脂肪燃焼効果を目指す方におすすめです。	
	クロスストレッチ	ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。	👣
筋力系	RADICAL POWER	バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間で最大の効果を得る事のできるプログラムです。	
	リファインボディ	洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ！簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。	
	リファインライト	簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。リファインボディよりも少し強度を落としたレッスンとなっております。	
	ダンベル&コア	コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋力トレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。	
	ヒートアップボディ	ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。	
	STRONG Nation45 60	音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。	
ヨガ・ピラティス系	コアエクササイズ	主にマットの上で行う自体重を使った体幹トレーニングです。動きやすい体作りを目指します。	
	リラククスヨガ	深い呼吸に合わせてながら一つ一つのポーズをゆっくりと行い、心と体のバランスを整えます。運動慣れしていない方や柔軟性がない方でも気軽に参加可能です。	👣
	ヨガ	呼吸に集中しながら、ヨガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない内面、クセ、身体の特徴など日々発見して、心と身体の健康に繋がっていきます。	👣
	ハタヨガ	アーサナ(ポーズ)と呼吸法に重点を置いたヨガの流派です。ポーズと呼吸法を通して、精神の安定や集中力の向上、自己の内面への意識を高める事ができます。	👣
	ピラティス	ストレッチを丁寧に行い、普段使わない筋肉にも意識を向けていく。呼吸法の質を高め、姿勢を支えるインナーマッスルを鍛えることで特に背骨の歪みに効果的。	👣
	ピラティス入門	ピラティス独特の動き、呼吸法等を説明を交えながら一つ一つ丁寧に進めていくクラスです。初めての方にもオススメです。	👣

ダンス系	フラダンス	ハワイの伝統文化フラを心地よい音楽とともに全身を動かして踊る、心身のリフレッシュにも効果的なクラスです。	👣
	JAZZ HIPHOP	JAZZの動きと、HIPHOPの動きを組み合わせる踊るクラスです。HIPHOPよりもローテンポなダンスになり、ミュージックも少しゆったりとしています。	
	HIP HOP	中学校で必須科目になったHIPHOP。ここではリズムの取り方やステップなどのHIPHOPの基礎を学び、ブラックミュージックでかっこよく踊れるようにレッスンしていきます。	
	ZUMBA	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズです。パーティー気分楽しんでください。	
	バレエ	初めての方でも参加可能なクラスです。バレエの基本的な動作を習得していく事で、綺麗な姿勢、しなやかな動きを身につけていくクラスです。	
	サルセーション	音楽のジャンルにとらわれず、音楽を感じながら自然に体を動かすダンスプログラムです。すべての動作に機能的な動きを取り入れているので、大幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果も見込めます。	
プールプログラム	ZUMBA STEP	ラテン音楽にあわせシンプルな動作でステップ台での昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足や腰、体幹強化に効果的です。	
	アクアビクス	水の中での有酸素運動で、水の負荷を使い音楽に合わせて身体を動かしていくクラスです。	
	アクアZUMBA	ズンバを水中で行うアクアズンバでは水の抵抗などを利用してズンバらしい動きでダンスをします。陸上よりも腰や肩の負担が減り動きもスローなので陸上ズンバが苦手な方にもおすすめです。常にステップを踏んでいる為ダイエット効果有。	
	ライトアクアビクス	音楽に合わせて水の中で軽い有酸素運動を行うクラスです。	
	腰痛・肩こりらくらく	腰痛の方はお腹周り、背中周りをトレーニングし肩こりの方は肩周り、腕周りをトレーニングしリラクゼーションや遊び要素も取り入れたメニューです。	
	ヌードルエクササイズ	ヌードル(浮き具)と水の抵抗を効果的に利用し各部位を意識しながら筋力トレーニングを行う事によって筋肉量を増やして燃えやすい身体に改善していくクラスです。	
	ファンズノーケル	ノーケル3点セットを使い水中を楽しむクラス。無理なく呼吸を続けられるので、泳力に自信のない方や初めての方でも安心です。	
	スノーケリング	水中メガネ、フィンを使って水面を浮かんだり泳いだり、時には潜ったりする。スノーケリングをつけているので息継ぎの必要なく、重力の影響も少なくなり簡単に浮けます。	
	フィンスイム	フィンを使い、バタ足、背面キックなどのポイントを掴んでもらい、少しずつ距離を伸ばし泳力をつけていくクラスです。	
	チャレンジ1000フィンスイム	フィンを使い、インターバルを設定し1000m以上を目標に泳ぐクラスです。	
	アクアウォーキング	水の中で歩きながらトレーニング。重力がないため膝関節への負担を軽減した歩くエクササイズです。	
	ウォーク&ジョグ	水の中で歩いたり、走ったりするトレーニング。水中は重力がないので身体への負担を軽減したエクササイズです。	
スイミングスクール	クロール入門	泳げない方を対象に、水慣れ・泳ぎ・特にクロールに繋がる動きを習得していくクラスです。	
	バタフライ入門	うねりや、キックのタイミングなどの基本動作を習得していくクラスです。	
	背泳ぎ入門	仰向けの姿勢やキックの仕方などの、基本動作を習得していくクラスです。	
	平泳ぎ入門	蹴る際の足の運び方やタイミングなどを習得していくクラスです。	
	クロール初級	基本動作を中心に練習し、25m完泳を目標としたクラスです。	
	背泳ぎ初級		
	平泳ぎ初級		
	バタフライ初級		
	フィン&バック初級		
	のんびりスイム	25Mを始め、50M・75M・100Mをゆったり長距離を泳ぐ事を目標とする中級向けのレッスンです。	
マスターズミート	上級者、マスターズに登録されたメンバーでテクニック、インターバル練習を行います。		
マスターズ上級	この時間はマスターズ水泳大会出場者、上級者のために練習・泳ぎこむコースを設けています。(人数が多い場合、カリキュラムによっては、時間延長になる場合がございます。)		
成人	登録制(各クラス定員8名)となっております		
スイミングスクール	初級:水中歩行・水慣れから始め、クロール・背泳ぎ・平泳ぎの25m完泳を目指します。 中級:クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m完泳できる方。 バタフライの導入に加え初級で行った内容の強化し、距離や個人メドレーの練習を行います。		