

# Fitness Super Studio NEXIS 周南 TimeTable 2018.3

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00					18:00	19:00	20:00	21:00				
月	コア			11:45~(15) 筋膜リリース															
	スタジオ	誰もが羨む身体を作る! 10:30(60) マットピラティス (mariko) 温度32		内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 11:45(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32 強度★★☆		身体を伸ばす動作で 全身を緩めましょう 13:30(60) コンディショニングヨガ (yoshie) 温度32 強度★★☆		コアを意識しながら リズミカルに♪ 14:45(45) ラテンエアロ (yoshie)		16:30~17:30 CLOSE				18:00(20) 骨盤リセットex ☺ 18:30(30) FIGHT DO (hiroyuki) ☺		19:15(45) マットピラティス (hiroyuki) 温度28 ☺		20:15(60) パワーyoga (mariko) 温度32 強度★★★	
火	コア					14:20~(15) 筋膜リリース													
	スタジオ	全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 10:30(45) リラックスyoga (kaori) 温度36 強度★★☆		内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 11:30(60) フィジカルyoga (kaori) 温度36 強度★★☆		13:00(20) 骨盤リセットex ☺ 温度28	全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 13:30(45) フラヨガ (tomoki) 温度28 強度★★☆		基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 14:30(60) パワーyoga (mihoko) 温度32 強度★★★						18:00(60) リラックスyoga (tomoki) 温度32 強度★★☆		19:15(45) Balletone (mariko) 温度28 ☺		20:15(60) フィジカルyoga (mariko) 温度36 強度★★☆
水	コア					13:00~(15) ボールストレッチ													
	スタジオ	身体をこころよく 緩めていきましょう 10:30(60) アシュタンガヨガピグナー (atsuko) 温度28 強度★★☆		身体を伸ばす動作で 全身を緩めましょう 11:45(60) ヒーリングロータスyoga (atsuko) 温度32 強度★★☆		13:30(45) Balletone (mariko) 温度28 ☺		ハレエの動きで 全身引き締め! 14:30(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32 強度★★☆						18:00(45) フラヨガ (shoko) 温度28 強度★★☆		19:00(60) フィジカルyoga (Shoko) 温度36 強度★★☆		20:15(20) 骨盤リセットex ☺ 20:45(30) FIGHT DO (hiroyuki) ☺	
<b>木 休館日</b>																			
金	コア					14:30~(15) 筋膜リリース													
	スタジオ	全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 10:30(60) リラックスyoga (tamae) 温度36 強度★★☆		誰もが羨む身体を作る! 11:45(60) マットピラティス (tamae) 温度32		音楽に合わせてテンポ良く ポーズをとりまします 13:30(60) フラヨガ (junko) 温度28 強度★★☆		簡単な動作で楽しく燃焼 14:45(45) エアロピクスLo (junko)						18:00(45) リラックスyoga (tomoki) 温度36 強度★★☆		19:00(60) パワーyoga (mikiko) 温度32 強度★★★		20:15(60) リラックスyoga (mikiko) 温度32 強度★★☆	
土	コア					13:00~(15) 筋膜リリース													
	スタジオ	音楽に合わせてテンポ良く ポーズをとりまします 10:30(60) フラヨガ (junko) 温度28 強度★★☆		誰もが羨む身体を作る! 11:45(60) マットピラティス (junko) 温度32		13:30(20) 骨盤リセットex ☺	世界中の音楽で 楽しくダンス♪ 14:15(45) ZUMBA (kenji) ☺		カロリー消費大 格闘技ex 15:15(30) FIGHT DO (kenji) ☺						18:00(60) パワーyoga (mihoko) 温度32 強度★★★		2000 CLOSE		
日	コア					13:00~(15) ボールストレッチ													
	スタジオ	10:30(45) 週替わりレッスン (下記をご覧ください)		11:30(60) 週替わりレッスン (下記をご覧ください)		13:30(20) 骨盤リセットex ☺	14:15(45) FIGHT DO (kenji) ☺		15:15(30) エアロピクスLo (kenji) ☺		17:00(60) 週替わりレッスン (下記をご覧ください)				1900 CLOSE		<p>~HOTスタジオ参加について~</p> <p>※ヨガ・ピラティス受講時は必ずヨガマットをご持参下さい。その他バレトン、骨盤リセット以外のレッスンでは必ずシューズが必要となります。</p> <p>※熱中症・脱水症状の原因となりますので水分は必ずご持参下さい。</p> <p>※スタジオ入室時間は開始時間の5分までとなります。</p>		
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00							
日曜日 週替わり レッスン 内容【朝】	4日		11日		18日		25日		日曜日 週替わり レッスン 内容【夜】	4日	11日	18日	25日	NEXIS周南 営業時間					
	10:30(45) Balletone (mikiko) 温度28	11:30(60) パワーyoga (mikiko) 温度32 強度★★★	10:30(45) マットピラティス (junko) 温度32	11:30(60) フラヨガ (junko) 温度28 強度★★☆	10:30(45) コア トレーニング (mariko) 温度32	11:30(60) フィジカル yoga (mariko) 温度32 強度★★☆	10:30(45) リラックス yoga (kaori) 温度28 強度★★☆	11:30(60) 陰 yoga (kaori) 温度32 強度★★☆		17:00(60) ヒーリング yoga (mihoko) 温度36 強度★★☆	17:00(60) リラックス yoga (tamae) 温度36 強度★★☆	17:00(60) ヒーリング yoga (mihoko) 温度36 強度★★☆	17:00(60) Balletone (mariko) 温度28	<p>【平日】10:00~22:00 (平日CLOSE 16:30~17:30)</p> <p>【土曜日】10:00~20:00</p> <p>【日曜日/祝日】10:00~19:00</p> <p>【休館日】毎週木曜日</p> <p>TEL : 0834-34-1515</p>					

**★NEXIS周南のHOTスタジオ★**

室温が上げれば良い効果が出ると思っ  
たのは間違いです。体温に近い温度で  
アーサナを行うと柔軟性が増し安全だ  
から加温しているのであり、汗の量は  
ダイエットの成果とは関係ありません。  
テトックス効果と謳っているスタジオ  
も多く存在しますが、テトックスは  
75%が尿、20%が汗であり、汗はわ  
ずか3%に過ぎません。高温スタジオ  
は熱中症など危険リスクが高まるだけ  
です。  
更にNEXIS周南では女性に嬉しい  
美肌HOT STUDIO可視光線633nm  
ライトを採用。コラーゲン生成をサ  
ポートする光トリートメント。  
ホットヨガとの相乗効果で綺麗が加速  
します。

**ご案内**

●3月21日(水) 春分の日19時閉館

10:30~(60) アシュタンガヨガピグナー (atsuko)  
11:45~(60) ヒーリングロータスyoga (atsuko)

13:30~(45) Balletone (mariko)  
14:30~(60) フィジカルyoga (mariko)

17:00~(20) 骨盤リセットex  
17:30~(30) FIGHT DO (hiroyuki)

短縮営業、レッスン時間変更などがありま  
すお間違えのないようご来館ください。

**レッスン強度のご案内**

★★★ 初めての方へオススメ  
★★★ 少し慣れた方へオススメ  
★★★★ ステップアップクラス

☺ ⇒初めての方にオススメ  
※yoga以外のクラスとなります。

10:00(20) 〇〇〇	10:30(60) 〇〇〇
---------------	---------------

上記のようなレッスン間は  
**退室をせずに受講が可能です**

