

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00			18:00	19:00	20:00	21:00	
月	コア				13:00~(15) ボールストレッチ			15:00			18:00~(15) 筋膜リリース			21:00
	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★★☆	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:50~13:20 リラクスタIME	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36 強度★★☆	「脂肪燃焼」に効果大! 14:45(45) FATBURN XTREME (yoshie)		16:30~17:30 CLOSE	18:00(20) 骨盤リセットex (narumi)	18:30(30) FIGHT DO (narumi)	19:15(45) マットピラティス (narumi) 温度28	20:15(60) パワーyoga (mariko) 温度32 強度★★★	
火	コア				12:30~(15) 筋膜リリース			14:15~(15) ボールストレッチ			19:00~(15) ボールストレッチ			21:00
	スタジオ	全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 10:30(45) リラクスタ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 (narumi) 温度28	音楽に合わせてテンポ良く ポーズをとります 13:30(45) フライyoga (narumi) 温度28 強度★★☆	大人から始められる やさしいクラシックバレエ 14:30(60) オトナバレエ (yuuka)		16:30~17:30 CLOSE	18:00(60) フライyoga (narumi) 温度28 強度★★☆	19:15(45) Balletone (mariko) 温度28	20:15(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32 強度★★☆		
水	コア				13:00~(15) ボールストレッチ			14:15~(15) ボールストレッチ			19:45~(20) 骨盤リセットex			21:00
	スタジオ	身体をこころよく 緩めていきましょう 10:30(60) アシュタナゴキギナー (atsuko) 温度28 強度★★☆		全身を緩めましょう 11:45(60) 身体のみきみを取るヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:50~13:20 リラクスタIME	バレエの動きで 全身引き締め! 13:30(45) Balletone (mariko) 温度28	内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 14:30(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32 強度★★☆		16:30~17:30 CLOSE	18:00(45) フライyoga (shoko) 温度28 強度★★☆	19:00(60) Ny style yoga (Shoko) 温度28 強度★★☆	20:15(20) Core トレ (narumi)	20:45(30) FIGHT DO (narumi)	
木 休館日														
金	コア				13:00~(20) 骨盤リセットex			14:15~(15) ボールストレッチ			17:40~(15) ボールストレッチ			21:00
	スタジオ	全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 10:30(60) リラクスタ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	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:50~13:20 リラクスタIME	音楽に合わせてテンポ良く ポーズをとります 13:30(60) フライyoga (junko) 温度28 強度★★☆	簡単動作で楽しく燃焼 14:45(45) エアロビクスLo (junko)		16:30~17:30 CLOSE	18:00(45) リラクスタyoga (toshie) 温度36 強度★★☆	19:00(60) パワーyoga (mikiko) 温度32 強度★★★	20:15(60) SLOW-FLOW-YOGA (mikiko) 温度28 強度★★☆		
土	コア				13:00~(15) 筋膜リリース			14:15~(15) ボールストレッチ			17:40~(15) ボールストレッチ			21:00
	スタジオ	音楽に合わせてテンポ良く ポーズをとります 10:30(60) フライyoga (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	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:50~13:20 リラクスタIME	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)		16:30~17:30 CLOSE	18:15(60) パワーyoga (mihoko) 温度32 強度★★★				
日	コア				13:00~(20) 骨盤リセットex			14:15~(15) ボールストレッチ			17:00(60)			21:00
	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)	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:40~13:20 リラクスタIME	13:30(20) Core トレ (kenji)	14:15(45) FIGHT DO (kenji)	15:15(30) エアロビクスLo (kenji)		16:30~17:30 CLOSE	17:00(60) 週替わりレッスン (下記をご覧ください)			
		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】	7日	10:30(45) 美ユティ BodyWave® (yoshie)	11:30(60) コンディショニング yoga (yoshie)	10:30(45) リラクスタ yoga (mikiko)	11:30(60) SLOW-FLOW YOGA (mikiko)	10:30(45) マット ピラティス (junko)	11:30(60) フライyoga (junko)	10:30(45) リラクスタ yoga (kaori)	11:30(60) 陰 yoga (kaori)	7日	14日	21日	28日	
	日曜日 週替わり レッスン 内容【夜】	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(45) コア トレーニング (mariko)	17:00(60) リラクスタ yoga (kaori)	17:00(60) ヒーリング yoga (mihoko)	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(60) 陰 yoga (kaori)

★NEXIS周南のHOTスタジオ★

室温が高ければ良い効果が出ると思うのは間違えです。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。デ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、デトックスは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が綺麗が加速します。

ご案内

- 4/29(月) 昭和の日 19:00閉館
10:30~(60) マットピラティス(mariko)
11:45~(60) フィジカルyoga(mariko)
13:30~(45) コアトレ(toshie)
14:30~(45) FIGHT DO(narumi)
17:00~(45) マットピラティス(narumi)
- 4/30(火) 退位の日 19:00閉館
10:30~(45) リラクスタyoga(mihoko)
11:30~(60) フィジカルyoga(mihoko)
13:30~(45) フライyoga (narumi)
14:30~(45) コアトレ(toshie)
17:00~(45) FIGHT DO(narumi)

※29、30日はコアソーンでのレッスンは実施いたしませんのでご了承ください。

10:00(45)
〇〇〇

上記のようなレッスンは
靴を履いて参加をしてください

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

NEXIS周南 営業時間

【平日】 10:00~22:00
(平日CLOSE 16:30~17:30)
【土曜日】 10:00~20:00
【日曜日/祝日】 10:00~19:00
【休館日】 毎週木曜日
Tel : 0834-34-1515

