

|  |  | 10:00                                       | 11:00                             | 12:00                                       | 13:00                                     | 14:00                                       | 15:00                                   | 16:30~17:30 CLOSE                       |                                      | 18:00                                | 19:00                                  | 20:00                                  | 21:00                                       |   |                                   |                         |
|--|--|---|-----------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--|---|---|-----------------------------------|-------------------------|
| 月  | コア                                     | 11:45~(15) 筋膜リリース                           |                                   |   | 13:30(60) コンディショニングヨガ (yoshie) 温度32 強度☆☆☆ |   |   | 14:45(45) ラテンエアロ (yoshie)               |                                      | 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★★★      |   |                                   |                         |
|  | スタジオ                                   | 10:30(60) マットピラティス (mariko) 温度32            |                                   | 11:45(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32 強度★★★     |   | 13:30(60) コンディショニングヨガ (yoshie) 温度32 強度☆☆☆   |   | 14:45(45) ラテンエアロ (yoshie)               |                                      | 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                                     | 13:00(20) 骨盤リセットex ☺                        |                                   |   | 13:30(45) フラyoga (narumi) 温度28 強度☆☆☆      |   | 14:30(60) パワー-yoga (mihoko) 温度32 強度★★★  |   | 18:00(60) フラ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36 強度☆☆☆     |   |                                   |                         |
|  | スタジオ                                   | 10:30(45) リラックスyoga (kaori) 温度36 強度☆☆☆      |                                   | 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 ☺                        |   | 13:30(45) フラyoga (narumi) 温度28 強度☆☆☆    |                                      | 18:00(60) フラ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36 強度☆☆☆ |                                   |                         |
| 水  | コア                                     | 13:00~(15) ボールストレッチ                         |                                   |   | 13:30(60) Balletone (mariko) 温度28 ☺       |   | 14:30(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32 強度☆☆☆ |   | 18:00(45) フラyoga (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) ☺         |                                   |                         |
|  | スタジオ                                   | 10:30(60) アシュタンガヨガピギーナー (atsuko) 温度28 強度★★★ |                                   | 11:45(60) ヒーリングロウタスyoga (atsuko) 温度32 強度☆☆☆ |   | 13:00(60) Balletone (mariko) 温度28 ☺         |   | 14:30(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32 強度☆☆☆ |                                      | 18:00(45) フラyoga (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) ☺   |                         |
| 木 休館日  |  |   |                                   |   |   |   |   |   |                                      |                                      |  |  |   |   |                                   |                         |
| 金  | コア                                     | 13:00~(15) ボールストレッチ                         |                                   |   | 13:30(60) フラyoga (junko) 温度28 強度☆☆☆       |   | 14:45(45) エアロピクスLo (junko)              |   | 17:40~(15) ボールストレッチ                  |                                      | 18:00(45) フラyoga (narumi) 温度28 強度☆☆☆   |  | 19:00(60) パワー-yoga (mikiiko) 温度32 強度★★★     |   |                                   |                         |
|  | スタジオ                                   | 10:30(60) リラックスyoga (tamae) 温度36 強度☆☆☆      |                                   | 11:45(60) マットピラティス (tamae) 温度32             |   | 13:30(60) フラyoga (junko) 温度28 強度☆☆☆         |   | 14:45(45) エアロピクスLo (junko)              |                                      | 17:40~(15) ボールストレッチ                  |  | 18:00(45) フラyoga (narumi) 温度28 強度☆☆☆   |   | 19:00(60) パワー-yoga (mikiiko) 温度32 強度★★★ |                                   |                         |
| 土  | コア                                     | 13:00~(15) ボールストレッチ                         |                                   |   | 13:30(20) 骨盤リセットex ☺                      |   | 14:15(45) ZUMBA (kenji) ☺               |   | 15:15(30) FIGHT DO (kenji) ☺         |                                      | 18:00(60) パワー-yoga (mihoko) 温度32 強度★★★ |  | 20:00 CLOSE                                 |   |                                   |                         |
|  | スタジオ                                   | 10:30(60) フラyoga (junko) 温度28 強度☆☆☆         |                                   | 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 ☺                        |   | 14:15(45) ZUMBA (kenji) ☺               |                                      | 15:15(30) FIGHT DO (kenji) ☺         |  | 18:00(60) パワー-yoga (mihoko) 温度32 強度★★★ |   | 20:00 CLOSE                             |                                   |                         |
| 日  | コア                                     | 13:00~(15) ボールストレッチ                         |                                   |   | 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)         |  | 19:00 CLOSE                                 |   |                                   |                         |
|  | 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)         |   | 19:00 CLOSE                             |                                   |                         |
| ~HOTスタジオ参加について~  |  |   |                                   |   |   |   |   |   |                                      |                                      |  |  |   |   |                                   |                         |
| <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は必ずシューズが必要となります。 ※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。 ※スタジオ入室時間は開始時間の5分までとなります。</p> |  |   |                                   |   |   |   |   |   |                                      |                                      |  |  |   |   |                                   |                         |
| 日曜日 週替わりレッスン 内容【朝】   | 1日                                     |   | 8日                                |   | 15日                                       |   | 22日                                     |   | 29日                                  |                                      | 日曜日 週替わりレッスン 内容【夜】                     | 1日                                     | 8日  | 15日                                     | 22日                               | 29日                     |
|  | 10:30(45) リラックスyoga (mikiko) 温度28強度☆☆☆ | 11:30(60) パワー-yoga (mikiko) 温度32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) Balletone (mikiko) 温度28         | 11:30(60) SLOW-FLOW YOGA (mikiko) 温度36強度★★★ | 10:30(45) リラックスyoga (kaori) 温度36強度☆☆☆   | 11:30(60) 陰yoga (kaori) 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yoga (junko) 温度28強度☆☆☆   |  | 17:00(60) リラックスyoga (kaori) 温度36強度☆☆☆  | 17:00(60) SLOW-FLOW YOGA (mikiko) 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 | 17:00(60) ZUMBA (kenji) |

★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。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%が便、20%が尿であり、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。

22:00 CLOSE

ご案内

●4月30日(月) 振替休日19時閉館

10:30~(60) マットピラティス(mariko)  
11:45~(60) フィジカルyoga (mariko)  
13:30~(60) コンディショニングyoga (yoshie)  
14:45~(45) ラテンエアロ (yoshie)  
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。

|               |               |
|---------------|---------------|
| 10:00(20) OOO | 10:30(60) OOO |
|---------------|---------------|

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

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。

【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

NEXIS  
Fitness Super Studio ネグシス 周南