

		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															
	スタジオ	誰もか羨む身体を作る! 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 全身を癒しましょう 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 パワフルなレッスン! 14:45(45) FATBURN XTREME (yoshie)	16:30~17:30 CLOSE				楽しく踊って エクササイズ♪ 18:15(45) ZUMBA gold (nao)😊	誰もか羨む 身体を作る! 19:15(45) マットピラティス (mariko) 温度28😊	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 20:15(60) パワーyoga (mariko) 温度32 強度★★★			
火	コア															
	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)😊	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32 強度★★☆	12:30~(15) 筋膜 リリース	ヨガ、ピラティスなど を取り入れバランスカ! 13:00(20) 骨盤 リセット ex😊 13:30(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 温度28	バレエのストレッチと 動作を行います 14:30(45) バレエストレッチ (asaki)😊	16:30~17:30 CLOSE				内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 18:15(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32 強度★★☆	バレエの動きで 全身引き締め! 19:30(45) Balletone (mariko) 温度28	世界中の音楽で 楽しくダンス♪ 20:30(45) ZUMBA (nao)😊			
水	コア															
	スタジオ	身体をこころよく 緩めていきましょう 10:30(60) アシュタナゴヨガピギーナ (atsuko) 温度28 強度★★☆	全身を緩めましょう 11:45(60) 身体のりきみを取るヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	13:00~(15) ポール ストレッチ	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				音楽に合わせてテンポ 良くポーズをとります 18:00(45) フライyoga (shoko) 温度28 強度★★☆	立位のポーズを多めに行い 身体を引き締めましょう 19:45~(20) 骨盤 リセットex	EDMの音楽に合わせて 楽しくシェイプアップ! 20:15(50) Power Shape (toshie) 温度28 強度★★★		
木 休館日																
金	コア															
	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)😊	誰もか羨む身体を作る! 11:45(60) マットピラティス (tamae) 温度32	13:00~(20) 骨盤 リセットex	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★★☆	簡単な動作で楽しく燃焼 14:45(45) エアロビクスLo (junko)	16:30~17:30 CLOSE				17:40~(15) ポール ストレッチ	18:45~(15) 筋膜 リリース	NEW 全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 18:00(45) リラクスタyoga (toshie)😊	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 19:00(60) パワーyoga (mikiko) 温度32 強度★★★	全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 20:15(60) リラクゼーションyoga (mikiko) 温度36 強度★★☆
土	コア															
	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★★☆	ヨガ、ピラティスなど を取り入れバランスカ! 11:45(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度28	13:00~(15) 筋膜 リリース	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:35~13:20 リラクスタIME	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)😊	カロリ消費大 格闘技ex😊 15:15(30) FIGHTDO (kenji)😊	16:30~17:30 CLOSE				基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 18:15(60) パワーyoga (mihoko) 温度32 強度★★★	20:00 CLOSE		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。
日	コア															
	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)	13:00~(15) 筋膜 リリース	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😊	カロリ消費大 格闘技ex😊 14:15(45) FIGHTDO RADICAL FITNESS (kenji)	弾まない動作で 楽しく燃焼! 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)	19:00 CLOSE		~HOTスタジオ参加について~ ※ヨガ・ピラティス受講時に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。 ※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。
		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】	2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) ハタyoga (tamae)	11:30(60) リラクスタ yoga (tamae)	10:30(45) コア トレーニング (mariko)	11:30(60) フィジカル yoga (mariko)	10:30(45) リラクスタ yoga (kaori)	11:30(60) 陰 yoga (kaori)	16:30~17:30 CLOSE		17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(45) 美ユティ BodyWave® (yoshie)	17:00(60) フィジカル yoga (kaori)	17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie)	
	9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) ハタyoga (tamae)	11:30(60) リラクスタ yoga (tamae)	10:30(45) コア トレーニング (mariko)	11:30(60) フィジカル yoga (mariko)	10:30(45) リラクスタ yoga (kaori)	11:30(60) 陰 yoga (kaori)	16:30~17:30 CLOSE		17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(45) 美ユティ BodyWave® (yoshie)	17:00(60) フィジカル yoga (kaori)	17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie)	
		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【夜】	2日	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(45) 美ユティ BodyWave® (yoshie)	17:00(60) フィジカル yoga (kaori)	17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie)	16:30~17:30 CLOSE		16:30~17:30 CLOSE		16:30~17:30 CLOSE		16:30~17:30 CLOSE				
	9日	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	17:00(45) 美ユティ BodyWave® (yoshie)	17:00(60) フィジカル yoga (kaori)	17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie)	16:30~17:30 CLOSE		16:30~17:30 CLOSE		16:30~17:30 CLOSE		16:30~17:30 CLOSE				

★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

- 2/11(火) 振替休日19:00閉館
- 10:30~(45) ハタyoga(tamae)
- 11:30~(60) リラクスタyoga(tamae)

- 13:00~(20) 骨盤リセットex
- 13:30~(45) OXIGENO (asaki)
- 14:30~(45) バレエストレッチ (asaki)
- 17:00~(45) フィジカルyoga (mariko)
- ※11日はショートレッスンは実施いたしません

- 2/24(月) 振替休日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) Power Shape (toshie)
- 14:30~(45) リラクスタyoga (toshie)
- 17:00~(45) ZUMBA gold (nao)

レッスン内容、閉館時間などお間違のないようご来館ください

10:00(45)
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

10:30(60)
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
Fitness Super Studio ネキシス 周南

【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