

		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★★★		スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:50~13:15 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yoga (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)		18:00(20) 骨盤リセット ex ☺ 18:30(30) FIGHTDO RADICAL FITNESS (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 ☺ 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yoga (narumi) 温度28 強度★★★		基礎代謝を高めて 脂肪燃焼効果抜群!! 14:30(60) パワーyoga (mihoko) 温度32 強度★★★		音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 18:00(60) フラyoga (narumi) 温度28 強度★★★		バレエの動きで 全身引き締め!! 19:15(45) Balletone (mariko) 温度28 ☺		内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 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ギーナ (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★★★		スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:50~13:15 リラクスタIME		バレエの動きで 全身引き締め!! 13:00(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★★★		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) FIGHTDO RADICAL FITNESS (hiroyuki) ☺	
木 休館日																	
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 12:50~13:15 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yoga (junko) 温度28 強度★★★		簡単動作で楽しく燃焼 14:45(45) エアロピクスLo (junko)		17:40~(15) ボールストレッチ 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) 温度36 強度★★★		基礎代謝を高めて 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) リラクスタ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す 10:30(60) フラ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 12:50~13:15 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) ☺		15:50~(15) ボールストレッチ 15:50(30) FIGHTDO RADICAL FITNESS (kenji) ☺		基礎代謝を高めて 脂肪燃焼効果抜群!! 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												
	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 12:40~13:15 リラクスタIME		NEW! 13:30(20) Core トレ ☺		14:15(45) FIGHTDO RADICAL FITNESS (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	
		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】	6日		13日		20日		27日		6日		13日		20日		27日		
	GW特別休館日 ※5/3(木) 振替営業		コア トレーニング (mariko) 温度32		フィジカル yoga (mariko) 温度32 強度★★★		ラテンエアロ (yoshie) 温度32 強度★★★		コンディショニング yoga (yoshie) 温度28		Balletone (mikiko) 温度32 強度★★★		リラクゼーション yoga (mikiko) 温度36 強度★★★		ヒーリング yoga (mihoko) 温度32 強度★★★		コンディショニング yoga (mariko) 温度36 強度★★★
日曜日 週替わり レッスン 内容【夜】	6日		13日		20日		27日		6日		13日		20日		27日		
	GW特別休館日 ※5/3(木) 振替営業		17:00(60) ヒーリング yoga (mihoko)		17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie)		17:00(60) Balletone (mariko)		17:00(60) ヒーリング yoga (mihoko)		17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie)		17:00(60) Balletone (mariko)		17:00(60) ヒーリング yoga (mihoko)		17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie)

★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。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

●5月3日(木) GW振替営業18時閉館

10:30~(60) ヒーリングyoga (mihoko)
11:45~(60) コンディショニングyoga (yoshie)
13:00~(45) Fatburn Extreme (yoshie)
14:30~(60) リラクゼーションyoga (tamae)
15:45~(45) フラyoga (narumi)

短縮営業、レッスン特別編成となります。お間違えのないようご来館ください。

●リラクスタIMEスタート
レッスン間のスタジオを開放します☆
ストレッチ器具の持ち込みもOK♪
ゆったりしっかりと身体を癒しましょう☆
※コラーゲンランプなどの調光についてはスタッフへお気軽にお申し付けください
※リラクスタIME中のスタジオ内での会話はお控えください

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(45) OOO

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) OOO 10:30(60) OOO

上記のようなレッスン間は返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

