

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	15:30~17:30 CLOSE				17:30	18:00	19:00	20:00	21:00		
月	コア																	
	スタジオ	誰もがあつむ身体を作る! 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 13:00(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! 14:15(45) FATBURN XTREME (yoshie)	15:30~17:30 CLOSE				楽しく踊って エクササイズ! 18:15(45) ZUMBA gold (nao) ☺	フィットネスバレエの 動きで全身引き締め! 19:15(45) Balletone ソールシンセシス (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32 強度★★☆	12:45(20) 骨盤 リセット ex 温度28 ☺	ヨガ、ピラティスなど を取り入れバランスカ! 13:15(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 14:15(45) バレエストレッチ (asaki) ☺	15:30~17:30 CLOSE				ヨガ、ピラティスなど を取り入れバランスカ! 18:00(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 温度28	Wave/バンドを使って くびれを作りましょう! 19:00(45) 美ユウティー BodyWave (yoshie) ☺	世界中の音楽で 楽しくダンス! 20:00(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) アッシュタガヨガピギナー (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★★☆	フィットネスバレエの 動きで全身引き締め! 13:00(45) Balletone ソールシンセシス (mariko) 温度28	内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 14:00(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32 強度★★☆	15:30~17:30 CLOSE				18:00(20) 骨盤 リセット ex ☺	全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 18:30(45) リラククスyoga (shoko) 温度28 強度★★☆	ポーズと呼吸に 意識をさせていただきます 19:30(45) ハタ yoga (Shoko) 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) リラククスyoga (tamae) 温度36 強度★★☆☺	誰もがあつむ身体を作る! 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 ポーズをとります 13:00(60) フラyoga (junko) 温度28 強度★★☆	全身を緩めて・・・ 全身をリラククス 14:15(45) Pilates (junko)	15:30~17:30 CLOSE				全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 18:00(45) リラククスyoga (kaori) 温度36 強度★★☆☺	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	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:35~13:20 リラククスTIME New	世界中の音楽で 楽しくダンス! 13:30(45) ZUMBA (yukiko) ☺	ヒップアップ したい方必見! 14:30(45) ヒップ The Body (yukiko) ☺	身体の引締に効果大! 18:15(45) 女性のための ボディメイク (mikiko) 温度28 ☺	15:30~17:30 CLOSE				20:00 CLOSE	レッスン強度のご案内 現在館内では ☆☆☆ 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)	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:40~13:20 リラククスTIME	13:30(20) Core トレ ☺	カロリー消費大 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)	15:30~17:30 CLOSE				19:00 CLOSE	~HOTスタジオ参加について~ ※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。 ※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】	5日	10:30(45) 美ユウティー BodyWave (yoshie)	11:30(60) コンディショニング yoga (yoshie) 温度36強度★★☆	10:30(45) 朝yoga (tamae) 温度32強度★★☆	11:30(60) リラククス yoga (tamae) 温度36強度★★☆	10:30(45) リラククス yoga (mikiko) 温度36強度★★☆	11:30(60) SLOW-FLOW YOGA (mikiko) 温度28強度★★☆	10:30(45) Balletone スタンディングフロー (mariko) 温度28	11:30(60) フィジカル yoga (mariko) 温度32強度★★☆	日曜日 週替わり レッスン 内容【夜】	5日	17:00(60) リラクゼーション yoga (mikiko) 温度36強度★★☆	12日	17:00(45) ZUMBA (nao) 温度36強度★★☆	19日	17:00(60) 陰 yoga (kaori) 温度32強度★★☆	26日	17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie) 温度32強度★★☆
	日曜日 週替わり レッスン 内容【夜】	5日	17:00(60) リラクゼーション yoga (mikiko) 温度36強度★★☆	12日	17:00(45) ZUMBA (nao) 温度36強度★★☆	19日	17:00(60) 陰 yoga (kaori) 温度32強度★★☆	26日	17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie) 温度32強度★★☆									

★NEXIS周南のHOTスタジオ★

室温が高め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

- 9/20(月) 敬老の日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)
- 13:00~(60) コンディショニングyoga (yoshie)
- 14:15~(45) FATBURN XTREME (yoshie)
- 17:00~(45) ZUMBA gold (nao)

●コロナウイルス感染症予防のため
現在館内では
・検温・マスク着用・アルコール消毒
・空気清浄機設置・マシン消毒
・各エリア24時間換気
を徹底しております。
スタジオ出入口を解放してのレッスンとなりますので表記温度より低い室温での実施となる場合があります。
各自で上着を着用するなどの対応をお願いします。
ご理解、ご協力よろしくをお願いします。

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) 10:30(60)
〇〇〇 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

【平日】10:00~22:00
【平日CLOSE】15:30~17:30
【土曜日】10:00~20:00
【日曜日/祝日】10:00~19:00
【休館日】毎週木曜日