

		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				13:00~(15) ボールストレッチ						20:00~(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 12:50~13:20 リラクسسTIME	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! パワフルなレッスン! 14:45(45) FATBURN XTREME (yoshie)			18:00(20) 骨盤リセットex ☺	カロリー消費大 格闘技ex 18:30(30) FIGHT DO (narumi) ☺	誰もが羨む 身体を作る! 19:15(45) マットピラティス (narumi) ☺ 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				12:30~(15) 筋膜リリース						20:00~(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سسyoga (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★★★	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:50~13:20 リラクسسTIME ☺	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)			音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 18:00(60) フライ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32 強度★★★			
水	コア				13:00~(15) ボールストレッチ						19:45~(20) 骨盤リセットex			
	スタジオ	身体をこころよく 緩めていきましょう 10:30(60) アシュタナゴカピギーナ (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 12:50~13:20 リラクسسTIME	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★★★			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★★★	内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 19:00(60) フィジカルyoga (Shoko) ☺ 温度36 強度★★★	20:15(20) Core トレ ☺	20:45(30) FIGHT DO (narumi) ☺		
木 休館日														
金	コア				13:00~(20) 骨盤リセットex						17:40~(15) ボールストレッチ	18:45~(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سسyoga (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سسTIME	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) エアロピクスLo (junko) ☺			全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 18:00(45) リラクسسyoga (mikiko) ☺ 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سسyoga (mikiko) ☺ 温度36 強度★★★			
土	コア				13:00~(15) 筋膜リリース				15:50~(15) ボールストレッチ			20:00 CLOSE		
	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سسTIME	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) ☺			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★★★	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				13:00~(20) 骨盤リセットex						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)	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 12:40~13:20 リラクسسTIME	13:30(20) Core トレ ☺	カロリー消費大 格闘技ex 14:15(45) FIGHT DO (kenji) ☺	簡単な動作で 楽しく燃焼! 15:15(30) エアロピクスLo (kenji) ☺			~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】	4日	10:30(45) リラクسسyoga (mikiko) 温度36強度★★★	11:30(60) はじめてのアシュタナゴカ (mikiko) 温度28強度★★★	10:30(45) Balletone (mariko) 温度28	11:30(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32強度★★★	10:30(45) ラテンエアロ (yoshie) 温度36強度★★★	11:30(60) コンディショニングyoga (yoshie) 温度36強度★★★	10:30(45) リラクسسyoga (kaori) 温度36強度★★★	11:30(60) 陰yoga (kaori) 温度36強度★★★	4日	17:00(45) FATBURN XTREME (yoshie) 温度32	11日	17:00(45) コア トレーニング (mariko) 温度32	
	18日	17:00(60) ヒーリングyoga (mihoko) 温度36強度★★★	25日	17:00(60) SLOW-FLOW YOGA (mikiko) 温度28強度★★★	日曜日 週替わり レッスン 内容【夜】		4日	17:00(45) FATBURN XTREME (yoshie) 温度32	11日	17:00(45) コア トレーニング (mariko) 温度32	18日	17:00(60) ヒーリングyoga (mihoko) 温度36強度★★★	25日	17:00(60) SLOW-FLOW YOGA (mikiko) 温度28強度★★★

**★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。

ご案内

11月3日(土) 文化の日 19:00閉館  
10:30~(60) フライyoga(junko)  
11:45~(60) マットピラティス(junko)  
13:30~(45) ZUMBA(kenji)  
14:30~(30) FIGHT DO(kenji)  
17:15~(60) パワーyoga(mihoko)  
※15:50~ ボールストレッチは実施  
致しませんのでご了承ください  
11月23日(金) 勤労感謝の日 19:00閉館  
10:30~(60) リラクسسyoga(tamae)  
11:45~(60) マットピラティス(tamae)  
13:30~(60) フライyoga(junko)  
14:45~(45) エアロピクスLo(junko)  
17:00~(45) FIGHT DO(narumi)  
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(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

