

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00
月	コア											
	スタジオ	内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 10:30(60) フィジカルyoga (mariko) 温度32 強度★★☆	お腹、背中、脚 気になる部分を引き締めます 11:45(60) ボディメイキング (mariko) 温度32	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 EXTREME (yoshie)	楽しく踊って エクササイズ♪ 18:15(45) ZUMBA gold (nao)😊	バレエの動きで 体幹強化に効果あり 19:15(45) Balletone スタンディングフロー (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★★☆				
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)😊	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)	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)😊	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) 美ユーター 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	流れるように動くヨガです 10:30(60) フロースタイルyoga (mikiko) 温度28 強度★★☆	<b>NEW</b> 深い呼吸でリラックス 11:45(60) 身体を整えるヨガ (mikiko)😊	<b>NEW</b> バレエの動きで 体幹強化に効果あり 13:00(45) Balletone スタンディングフロー (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★★☆	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36 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★★☆				
<b>木 休館日</b>												
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)😊	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	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・・・ 全身をリラックス 14:15(45) Pilates (junko)	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)😊	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	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)😊	2000 CLOSE				
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 (15) Core トレ😊	様々な格闘技 をMIX! 14:15(30) FIGHT DO (kenji)😊	世界中の音楽で 楽しくダンス♪ 15:00(45) ZUMBA (kenji)😊	17:00(60) 週替わりレッスン (下記をご覧ください)	1900 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。</p>												
		10:00(20) ○○○	10:30(60) ○○○									
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												
		10:30(60) ○○○										
上記のようなレッスンは 靴を履いて受講をしてください												
日曜日 週替わり レッスン 内容【朝】	7日	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★★☆	お盆特別休館日			21日	10:30(45) 美ユーター BodyWave® (yoshie)	11:30(60) コンディショニング yoga (yoshie)	28日	10:30(45) リラククス yoga (mikiko)	11:30(60) SLOW-FLOW YOGA (mikiko)
日曜日 週替わり レッスン 内容【夜】	7日	17:00(60) リラクゼーション yoga (mikiko)	お盆特別 休館日			14日	17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie)	21日	17:00(60) 陰 yoga (kaori)	NEXIS Fitness Super Studio ネキシス 周南		
<p>【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</p>												

★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

●お盆特別休館日について  
 8/11(木) 通常休館日  
 8/12(金)~14(日) お盆特別休館日とさせていただきます。  
 8/15(月)は通常営業となります。  
 ご確認よろしくお願いします。

●FIGHT DO&OXIGENO  
 7~9月ver 2か月目突入!!!  
 丁寧に正確に!大きく動きましょう!

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(20) ○○○    10:30(60) ○○○

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

10:30(60) ○○○

上記のようなレッスンは靴を履いて受講をしてください

15:30~17:30 CLOSE

22:00 CLOSE

2000 CLOSE

1900 CLOSE