

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00			18:00	19:00	20:00	21:00	
月	コア				13:00~(15) ボールストレッチ			15:30~(15) 筋膜リリース			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) FIGHTDO (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			14:15~(15) ボールストレッチ			19:00~(15) ボールストレッチ		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します 13:00(20) 骨盤リセットex ☺ 温度28	大人から始められる やさしいクラシックバレエ 13:30(45) フラyoga (narumi) 温度28 強度★★☆		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します 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) アシュタンガヨガピギーナー (atsuko) 温度28 強度★★☆		全身を緩めましょう 身体のりきみを取るヨガ (atsuko) 11:45(60) 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します 18:00(45) フラ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) FIGHTDO (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します 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) ☺		全身の力を抜いて 疲れを癒しましょう 18:00(45) リラクسسyoga (toshie) ☺ 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★★★	立位と座位を組み合わせた 初めの方も安心クラス 20:15(60) SLOW-FLOW-YOGA (mikiko) ☺ 温度28 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します 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 12:50~13:20 リラクسسTIME	世界中の音楽で 楽しくダンス! 13:30(20) 骨盤リセットex ☺ 14:15(45) ZUMBA (kenji) ☺		カロリー消費大 格闘技ex 15:15(30) FIGHTDO (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) FIGHTDO (kenji) ☺		簡単動作で 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。			

★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で綺麗が加速します。

22:00 CLOSE

ご案内

●2/11(月) 建国記念日 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~(60) フラyoga(narumi)  
14:45~(30) FIGHT DO(narumi)

17:00~(45) マットピラティス(narumi)

※11日はコアゾーンでのショートレッスンは実施いたしませんのでご了承ください。

★FIGHT DO 2ヶ月目突入  
1ヶ月目よりダイナミックに正確に! 皆様のチャレンジをお待ちしています! 楽しく、激しく汗をかきましょう☆

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退室をせずに受講が可能です

		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】	3日	10:30(45) ラテンエアロ (yoshie)	11:30(60) コンディショニングyoga (yoshie)	10:30(45) リラクسسyoga (kaori)	11:30(60) 陰yoga (kaori)	10:30(45) リラクسسyoga (kaori)	11:30(60) 陰yoga (kaori)	10:30(45) リラクسسyoga (mikiko)	11:30(60) はじめてのアシュタンガヨガ (mikiko)	17:00(45) FATBURN XTREME (yoshie)	17:00(45) 美ユティアー BodyWave+ (yoshie)	17:00(60) 陰yoga (kaori)	17:00(45) コア トレーニング (mariko)
	10日	温度36強度★★☆	温度36強度★★☆	温度32強度★★☆	温度36強度★★☆	温度32強度★★☆	温度36強度★★☆	温度28強度★★☆	温度36強度★★☆	温度28強度★★☆	温度36強度★★☆	温度36強度★★☆	温度32
日曜日 週替わりレッスン内容【夜】	17日												
	24日												
NEXIS周南 営業時間													
<p>【平日】 10:00~22:00 (平日CLOSE 16:30~17:30)</p> <p>【土曜日】 10:00~20:00</p> <p>【日曜日/祝日】 10:00~19:00 (休館日) 毎週木曜日</p> <p>Tel : 0834-34-1515</p>													

