

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00			18:00	19:00	20:00	21:00	
月	コア			11:30~(15) ボールストレッチ										
	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ヨガ (yoshie) 温度32 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 ☺	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					14:15~(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★★★		音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 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 脂肪燃焼効果抜群!! 14:30(45) 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) アシュタナゴヨガピギーナー (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 リラクスタIME	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yoga (shoko) 温度28 強度★★★	内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 19:15(60) フィジカルyoga (Shoko) 温度36 強度★★★	20:15(20) フチトレ ☺	19:45~(20) 骨盤リセットex ☺	
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 12:50~13:20 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)		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 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			15:50~(15) ボールストレッチ							
	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 12:50~13:20 リラクスタIME	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) ☺	15:15(30) FIGHTDO RADICAL FITNESS (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★★★				
日	コア			13:00~(20) 骨盤リセットex			19:00~(15) 筋膜リリース							
	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 リラクスタIME	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				

★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

- 7月16日(月) 海の日19時閉館
- 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) コンディショニングyoga (yoshie)
- 14:45~(45) FATBURN XTREME (yoshie)
- 17:00~(20) 骨盤リセットex
- 17:30~(30) COMBAT (hiroyuki)

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。

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) ○○○

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) ○○○

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】	1日	ラテンエアロ (yoshie)	コンディショニングyoga (yoshie)	Balletone (mikiko)	リラクゼーションyoga (mikiko)	リラクスタyoga (kaori)	陰yoga (kaori)	コアトレーニング (mariko)	フィジカルyoga (mariko)	SLOW-FLOW YOGA (mikiko)	リラクスタyoga (mikiko)	
	8日											
日曜日 週替わり レッスン 内容【夜】	1日									ヒーリングyoga (mihoko)	コアトレーニング (mariko)	FATBURN XTREME (yoshie)
	8日											
	15日											
	22日											
	29日											

【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

NEXIS  
Fitness Super Studio ネクシス 周南