

	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	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★★☆	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 (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 ☺	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) ☺			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/バンドを度って 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	身体をこころよく 緩めていきましょう 10:30(60) ア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 (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 ☺	音楽に合わせてテンポ 良くポーズをとります 18:30(45) フラyoga (shoko) 温度28 強度★★☆	立位のポーズを多めに行い 身体を引き締めます 19:30(60) Ny style 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★★☆	簡単動作で楽しく燃焼 14:15(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	13:30(20) 骨盤 リセット ex ☺	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) FIGHTDO (kenji) ☺	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 18:15(60) パワーyoga (katsuya) 温度32 強度★★★	20:00 CLOSE		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											
	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)	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。	

★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

- 11/3(火) 文化の日 19:00閉館
10:30~(45) リラククスyoga (kaori)
11:30~(60) フィジカルyoga (kaori)
- 13:00~(45) OXIGENO (asaki)
14:00~(45) バレエストレッチ (asaki)
- 17:00~(45) OXIGENO (asaki)
- 11/23(月) 勤労感謝の日 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)

3,23日はショートレッスンは実施いたしません

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		8日		15日		22日		29日		
	10:30(45) ハタ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) 美ユーター BodyWave* (yoshie)	11:30(60) コンディショニング yoga (yoshie) 温度36強度★★☆	10:30(45) リラククス yoga (kaori) 温度36強度★★☆	11:30(60) 陰 yoga (kaori) 温度32強度★★☆	10:30(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度28	11:30(60) Pilates (junko) 温度32	10:30(45) コア トレーニング (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】
	17:00(60) 陰 yoga (kaori) 温度32強度★★☆	17:00(45) ZUMBA (nao) 温度36強度★★☆	17:00(60) コンディショニング yoga (yoshie) 温度36強度★★☆	17:00(45) 美ユーター BodyWave* (yoshie) 温度36強度★★☆	17:00(45) ZUMBA (nao) 温度36強度★★☆						

【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
TEL: 0834-34-1515

NEXIS
Fitness Super Studio ネキシス 周南