

# Fitness Super Studio NEXIS 周南 TimeTable 2019.3

		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			15:00			18:00~(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 ☺	18:30(30) カロリー消費大 格闘技ex FIGHTDO (narumi) ☺	19:15(45) 誰もが羨む 身体を作る! マットピラティス (narumi) 温度28 ☺	20:15(60) 基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群! 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★★★	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 13:00(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 13:30(45) フラ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)			18:00(60) 音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 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 ☺	20:15(60) 内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 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			14:15~(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) アシュタナゴキギナー (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 11:45(60) 身体 (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★★★			18:00(45) 音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 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) カロリー消費大 格闘技ex FIGHTDO (narumi) ☺		
木 休館日														
金	コア				13:00~(20) 骨盤リセットex			14:15~(15) ボールストレッチ			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★★★	簡単な動作で楽しく燃焼 14:45(45) エアロビクス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★★★	決まったポーズを順番よく 繋げて動き体幹にも効果あり 20:15(60) SLOW-FLOW-YOGA (mikiko) 温度28 強度★★★			
土	コア				13:00~(15) 筋膜リリース			15:00~(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) カロリー消費大 格闘技ex 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			15:00~(15) ボールストレッチ					20:00 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 リラクスタIME	13:30(20) Core トレ ☺	14:15(45) カロリー消費大 格闘技ex FIGHTDO (kenji) ☺	15:15(30) 簡単な動作で 楽しく燃焼! エアロビクスLo (kenji) ☺	17:00(60) 週替わりレッスン (下記をご覧ください)			~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】	3日	10:30(45) リラクスタyoga (shoko) 温度32強度★★★	11:30(60) NYstyle yoga (shoko) 温度28強度★★★	10:30(45) コア トレーニング (mariko) 温度32	11:30(60) フィジカル yoga (mariko) 温度32強度★★★	10:30(45) リラクスタ yoga (kaori) 温度36強度★★★	11:30(60) 陰 yoga (kaori) 温度32強度★★★	10:30(45) SLOW-FLOW YOGA (mikiko) 度36強度★★★	11:30(60) リラクスタ yoga (mikiko) 温度32強度★★★	10:30(45) ラテンエアロ (yoshie)	11:30(60) コンディショニング yoga (yoshie) 温度32強度★★★	3日	17:00(45) 美ユティ BodyWave* (yoshie)	
	10日	10:30(45) NYstyle yoga (shoko) 温度28強度★★★	11:30(60) コア トレーニング (mariko) 温度32	10:30(45) フィジカル yoga (mariko) 温度32強度★★★	11:30(60) リラクスタ yoga (kaori) 温度36強度★★★	10:30(45) 陰 yoga (kaori) 温度32強度★★★	11:30(60) SLOW-FLOW YOGA (mikiko) 度36強度★★★	10:30(45) リラクスタ yoga (mikiko) 温度32強度★★★	11:30(60) ラテンエアロ (yoshie)	11:30(60) コンディショニング yoga (yoshie) 温度32強度★★★	10日	17:00(60) ヒーリング yoga (mihoko) 温度36強度★★★	17日	17:00(60) Balletone (mariko) 温度28
24日	10:30(45) リラクスタ yoga (kaori) 温度36強度★★★	11:30(60) 陰 yoga (kaori) 温度32強度★★★	10:30(45) SLOW-FLOW YOGA (mikiko) 度36強度★★★	11:30(60) リラクスタ yoga (mikiko) 温度32強度★★★	10:30(45) ラテンエアロ (yoshie)	11:30(60) コンディショニング yoga (yoshie) 温度32強度★★★	24日	17:00(45) COMBAT (kenji)	31日	17:00(60) 陰 yoga (kaori) 温度32強度★★★	17日	17:00(60) Balletone (mariko) 温度28	24日	17:00(45) COMBAT (kenji)
31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) 温度32強度★★★	31日	17:00(60) 美ユティ BodyWave* (yoshie)	10日	17:00(60) ヒーリング yoga (mihoko) 温度36強度★★★	17日	17:00(60) Balletone (mariko) 温度28	24日	17:00(45) COMBAT (kenji)	31日	17:00(60) 陰 yoga (kaori) 温度32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。

ご案内

3月の祝日営業はございません  
通常通り営業いたします

★NYstyle yoga★  
3/3(日) 11:30~(60) 担当shoko  
週替わりレッスン初登場!  
立位ポーズを中心に動く  
ヴィンヤサフロースタイルのヨガ  
運動量は少し多くヨガマットをご持参  
のうえご参加ください

★COMBAT★  
3/24(日) 17:00~(45) 担当kenji  
パンチやキック、その他格闘技の  
動きを取り入れたエクササイズ!  
音楽にノってしっかり脂肪燃焼!  
マットは不要でシューズが必要です

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

【平日】10:00~22:00  
【土日】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