

	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) 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 全身を癒しましょう 13:30(60) コンディショニングヨガ (yoshie) 温度32 強度★★★	コアを意識しながら リズミカルに♪ 14:45(45) ラテンエアロ (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				14:20~(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★★★	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รายoga (narumi) 温度28 強度★★★	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 14:30(60) 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รายoga (narumi) 温度28 強度★★★	バレエの動きで 全身引き締める! 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) アシュタンガヨガピギーナー (atsuko) 温度28 強度★★★	身体を伸ばす動作で 全身を癒しましょう 11:45(60) ヒーリングヨガ (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 全身引き締める! 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รายoga (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) 骨盤リセット ex ☺	20:45(30) FIGHTDO RADICAL FITNESS (hiroyuki) ☺	
木	<b>休館日</b>											
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รายoga (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 (mikiiko) 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 (mikiiko) 温度32 強度★★★		
土	コア			13:00~(15) 筋膜リリース								
	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รายoga (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!! 18:00(60) パワーyoga (mihoko) 温度32 強度★★★				
日	コア			13:00~(15) ボールストレッチ								
	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)				
	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日	17日	24日								
	10:30(45) Balletone (mikiko) 温度28	11:30(60) リラクゼーションyoga (mikiko) 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) 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) ラテンエアロ (yoshie) 温度32強度★★★	11:30(60) コンディショニングyoga (yoshie) 温度32強度★★★	日曜日 週替わり レッスン 内容【夜】	17:00(60) ヒーリングyoga (mihoko) 温度36強度★★★	17:00(60) パワーyoga (mihoko) 温度32強度★★★	17:00(60) リラクスタyoga (kaori) 温度36強度★★★

**★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%が尿で、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

**ご案内**

- 6月の祝日営業はございません
- リラクスタIMEスタート  
レッスン間のスタジオを開放します☆  
ストレッチ器具の持ち込みもOK♪  
ゆったりしっかりと身体を癒しましょう☆  
※コラーゲンランプなどの調光についてはスタッフへお気軽にお申し付けください
- ショートレッスン好評開催中  
コアゾーンにて10~20分のショートレッスン開催中★  
運動の前に行うと嬉しい効果が↑  
是非、ご参加下さい♪

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

NEXIS周南 営業時間

【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

22:00 CLOSE

16:30~17:30 CLOSE

2000 CLOSE

1900 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。

~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。  
 その他バレエ、骨盤リセット以外のレッスン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。

