



# Fitness Club NEXIS TimeTable 2018.5



	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導							21:00(60) マシン指導
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセット ex ☺	10:30(50) アシュタンガヨガラハジメマジョウ (atsuko) 温度28 強度★★☆	11:30(45) 簡単動作で全身引き締め!	13:00(15) ボールストレッチ ☺	13:30(30) FIGHT DO (kenji) 格闘技動作で完全燃焼!	14:15(45) フラyoga (narumi) ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり 温度■□□☺		
火	コアスタジオ		12:30(15) ボールストレッチ		14:00(60) マシン指導				
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセット ex ☺	10:30(45) パワー-yoga (yoshimi) 温度28 強度★★★	楽しくシンプルダンスプログラム!	13:00(45) エアロピクスLo (junko) 温度■□□☺	14:00(45) Pilates (junko) 全身を緩めて... 全身をリラックス 温度■□□☺			
水	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導							
	スタジオ	10:00(20) Coreトレ ☺	10:30(45) Pilates (junko) 温度■□□☺	世界中の音楽で楽しくダンス!	13:00(20) 骨盤リセット ex ☺	13:30(45) yoga beauty (mayumi) 深い呼吸でしっかり伸ばしましょう	14:00(45) Balletone (mayumi) 軽快に歩ける脚づくり!		
木 休館日									
金	コアスタジオ	12:00(60) マシン指導							
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセット ex ☺	10:30(45) ZUMBA (yukiko) 情熱的に... ZUMBA!	癒されてyoga	13:00(20) 骨盤リセット ex ☺	13:30(30) Power (seira) 筋力UP! 代謝もUP!	14:15(30) かんたんエアロ (seira) 簡単動作で楽しく燃焼!		
土	コアスタジオ	11:00(60) Bodyチェック		12:30(15) ボールストレッチ					
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセット ex ☺	10:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★★	身体をこころよく緩めていきましょう	13:00(20) 骨盤リセット ex ☺	13:30(45) FIGHT DO (hiroyuki) 格闘技動作で完全燃焼!	14:30(45) フラyoga (narumi) ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり 温度28 強度★★☆	18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(45) Powerシェイプ (hiroyuki) ギュギュッと全身引締め!
日	コアスタジオ	17:30(60) マシン指導							
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセット ex ☺	10:30(45) 週替わりレッスン (下記をご覧ください)	11:30(45) 週替わりレッスン (下記をご覧ください)	13:00(15) Coreトレ ☺	13:30(45) COMBAT (hiroyuki) カロリー消費大! 格闘技ワークアウト	18:30(15) ボールストレッチ ☺	19:00(45) フラyoga (junko) ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり 温度28 強度★★☆	

### ★PICK UPレッスン★

【シェイプアップしたい方オススメ】  
**■FIGHT DO**  
 月曜日13:30(30)/金曜日19:30(45)  
 土曜日13:30(45)

さまざまな格闘技動作を専用の音楽に合わせて  
 全身を燃焼! カロリー消費効果絶大!

【美を目指している方オススメ】  
**■yoga beauty**  
 水曜日14:30(45)  
 金曜日10:30(45)/18:30(50)  
 土曜日10:30(50)

「美人体質」を目指し、さまざまな  
 yogaのポーズを行うクラスです。

### 祝日営業のご案内

5月3日(木) GW振替営業 18:00閉館  
 10:00~(60) アシュタンガヨガ (atsuko)  
 11:15~(45) FIGHT DO (hiroyuki)  
 ★12:30~(60) ピンゴ大会  
 ※コアゾーンにて行います  
 14:00~(60) ホットヨガ (malka)  
 15:15~(45) ZUMBA (kenji)

営業時間、レッスンなど変更がありますので  
 ご確認のうえ、ご来館ください。  
 ピンゴ大会などの詳細については館内掲示の  
 案内をご覧ください。

### ~スタジオ表示のご案内~

温度■□□ 28℃  
 温度■□■ 32℃  
 温度■●■ 36℃  
 ~ヨガレッスン強度のご案内~  
 ★★☆☆ 初めての方へおすすめ  
 ★★☆☆ 少し慣れた方へおすすめ  
 ★★☆☆ ステップアップクラス

☺⇒初めての方にオススメ

10:00(20) ○○○	10:30(50) ○○○
------------------	------------------

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

日曜日 週替わり レッスン 内容	6日	13日	20日	27日
GW特別休館日 ※5/3(木)振替営業	10:30(45) Balletone (mayumi) 温度■□□	11:30(45) アナトミック 骨盤ヨガ (mayumi) 温度28 強度★★☆	10:30(45) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	11:30(45) ヒーリングرواتス ヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆

facebook やってます  
FitnessClub NEXIS 宇部

「いいね!」  
よろしくお祈いします☆

■営業時間■  
 【平日】9:30~22:30  
 (16:00~17:00 CLOSE)  
 【土日祝】9:30~20:30  
 【休館日】毎週木曜日  
 TEL: 0836-39-5555