



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) 基本動作を大きくハワフルに! 温度28 強度★★★	11:30(50) RITMOS (yoshimi) 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) コアを意識しながらリズミカルに! 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) 全身を緩めて... 全身をリラックス 温度■■□□ ☺	11:30(45) ZUMBA (kenji) 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!	11:30(45) yoga beauty (yukiko) 癒されてyoga 温度28 強度★★☆☆	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							
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセット ex ☺	10:30(50) yoga beauty (atsuko) 身体をこころよく緩めていきましょう 温度36 強度★★★	11:30(50) Pilates (atsuko) インナーマッスを鍛えましょう!	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) 身体をこころよく緩めていきましょう 温度28 強度★★★	19:00(45) Powerシェイブ (hiroyuki) ギュギュッと全身引締め!	
日	コアスタジオ									
	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 「いいね!」
 FitnessClub NEXIS 宇都 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

平日 22:30 閉館

16:00 ↓ 17:00 CLOSE

土曜・日曜日は
20:30までの
営業となります