



Fitness Club NEXIS TimeTable 2018.7



	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 ヨハジメマシヨウ (atsuko) 温度28 強度★★☆	11:30(45) Beauty エクササイズ (atsuko)	13:00(15) ボールストレッチ ☺	13:30(30) FIGHT DO (kenji)	14:15(45) フラヨガ (narumi) 温度■□□☺	18:00(20) 骨盤リセットex ☺	18:30(45) ZUMBA (kenji)	19:30(30) バランスボール (kenji)
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★★★	11:30(50) RITMOS (yoshimi)	13:00(45) エアロピクスLo (junko) 温度■□□☺	14:00(45) Pilates (junko) 温度■□□☺	18:00(20) バランスボール (hiroyuki) ☺	18:30(50) ストレッチヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	19:30(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	20:30(45) COMBAT (hiroyuki)
水	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導						20:00(60) Bodyチェック	21:00(60) マシン指導	
	スタジオ	10:00(20) Coreトレ ☺	10:30(45) Pilates (junko) 温度■□□☺	11:30(45) 世界中の音楽で楽しくダンス♪ ZUMBA (kenji) ☺	13:00(20) 骨盤リセットex ☺	13:30(60) yoga beauty (mayumi) 温度32 強度★★☆	14:45(45) Balletone (mayumi)	18:00(20) 骨盤リセットex ☺	18:30(45) パワー-yoga (yoshimi) 温度32 強度★★★	19:30(50) 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 温度■□□☺
木 休館日										
金	コアスタジオ	12:00(60) マシン指導						18:30(60) マシン指導		
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセットex ☺	10:30(45) 情熱的に... ZUMBA! (yukiko)	11:30(45) 癒されてyoga yoga beauty (yukiko) 温度28 強度★★☆	13:00(20) 骨盤リセットex ☺	13:30(30) Power (seira) 温度■□□	14:15(30) かんたんエアロ (seira) ☺	18:00(20) 骨盤リセットex ☺	18:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	19:30(45) FIGHT DO (kenji)
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(60) 身体をこころよく緩めていきましょう yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	11:45(50) インナーマッスルを鍛えましょう! Pilates (atsuko) 温度■□□	13:00(20) 骨盤リセットex ☺	13:30(45) FIGHT DO (hiroyuki)	14:30(45) ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり フラヨガ (narumi) 温度28 強度★★☆	18:00(50) 身体をこころよく緩めていきましょう アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(45) ギュギュッと全身引締め! Powerシェイプ (hiroyuki)	
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~ 週替わりレッスン (下記をご覧ください)	11:30~ 週替わりレッスン (下記をご覧ください)	13:00(20) Coreトレ ☺	13:30(45) COMBAT (hiroyuki)	18:30(15) ボールストレッチ ☺	19:00(45) ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり フラヨガ (junko) 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

7月16日(月) 海の日 20:30閉館

10:00~(20) 骨盤リセットex

10:30~(45) アシュタンガヨガ
 ハジメマシヨウ (atsuko)

11:30~(45) Beaauty エクササイズ
 (atsuko)

13:00~(15) ボールストレッチ

13:30~(45) フラyoga (narumi)

18:00~(20) 骨盤リセットex

18:30~(45) Pilates (junko)

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。

~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

☺⇒初めての方へオススメ

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	1日	8日	15日	22日	29日
10:30(45) Balletone (mayumi) 温度■□□	11:30(60) アナドミック 骨盤ヨガ (mayumi) 温度28 強度★★☆	10:30(45) JSAストレッチ (junko) 温度■□□	11:30(45) Pilates (junko) 温度■□□	10:30(45) フラyoga (narumi) 温度28 強度★★☆	11:30(45) マットピラティス (hiroyuki) 温度28 強度★★☆

facebook やってます
FitnessClub NEXIS 室

「いいね！」
よろしくお願ひします
☆