



Fitness Club NEXIS TimeTable 2018.9



	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	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(60) アシュタンガヨガ ラハジメマジョウ (atsuko) 温度28 強度★★☆	11:40(45) Beauty エクササイズ (atsuko)	13:00(15) ポール ストレッチ 😊	13:30(30) FIGHTDO RADICAL FITNESS (kenji)	14:15(45) フレイyoga (ayaka) 温度28 強度★★☆		18:00(20) 骨盤リセットex 😊	18:30(45) ZUMBA (kenji)	19:30(20) Core トレ (kenji) 😊	20:00(45) フレイyoga (ayaka) 温度28 強度★★☆
火	コアスタジオ			12:30(15) ポール 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 😊	姿勢を整え 痛み改善 美脚をゲット! 10:30(50) 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 【定員45名】 温度■■■😊	楽しくシンプル ダンスプログラム! 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■■□😊	全身を緩めて・・・ 全身をリラックス 14:00(45) Pilates (junko) 温度■■□😊		18:00(20) 骨盤リセットex 😊	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(30) COMBAT (ayaka)
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 😊	全身を緩めて・・・ 全身をリラックス 10:30(45) Pilates (junko) 温度■■□😊	世界中の音楽で 楽しくダンス♪ 11:30(45) 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)	深く呼吸でしっかり 伸ばしましょう 13:30(60) yoga beauty (mayumi) 温度32 強度★★☆	18:00(20) 骨盤リセットex 😊	基本動作を大きく パワフルに! 18:30(45) パワーyoga (yoshimi) 温度32 強度★★★	姿勢を整え 痛み改善 美脚をゲット! 19:30(50) 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 【定員45名】 温度■■■😊	楽しくシンプル ダンスプログラム! 20:30(50) RITMOS (yoshimi)
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 😊	情熱的に・・・ ZUMBA! 10:30(45) ZUMBA (yukiko)	癒されてyoga 11:30(45) yoga beauty (yukiko) 温度28 強度★★☆	13:00(20) 骨盤リセットex 😊	13:30(30) Power (seira) 【定員20名】	14:15(30) かんたんエアロ (seira) 😊	簡単動作で 楽しく燃焼! 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) FIGHTDO RADICAL FITNESS (kenji)	20:30(30) Power (kenji) 【定員20名】
土	コアスタジオ		11:00(60) Bodyチェック		12:30(15) ポール ストレッチ							
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセットex 😊	身体をこころよく 緩めていきましょう 10:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	インナーマッスを 鍛えましょう! 11:30(50) Pilates (atsuko) 温度■■□	13:00(20) 骨盤リセットex 😊	13:30(45) FIGHTDO RADICAL FITNESS (narumi)	14:30(45) フレイyoga (narumi) 温度28 強度★★☆	格闘技動作で 完全燃焼! 13:30(45) FIGHTDO RADICAL FITNESS (narumi)	18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) Power (ayaka) 【定員20名】		
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) フレイyoga (ayaka) 温度28 強度★★☆	14:30(45) FIGHTDO RADICAL FITNESS (narumi)	14:30(45) フレイyoga (ayaka) 温度28 強度★★☆	18:00(15) ポール ストレッチ 😊	18:30(45) マットピラティス (narumi) 温度28 強度★★☆		

ご案内

【定員制】レッスンについて
参加される皆様様が安全に動けるよう
定員制を導入させていただきます。
参加には「参加チケット」が必要です。
希望の方はスタッフへお声かけください。
定員により参加できなかった場合、
希望の方は次週優先して参加できますので
スタッフへお声かけください。
「参加チケット」の配布時間は館内掲示の
ご案内を確認してください。

祝日営業のご案内

●9月17日(月) 敬老の日 20:30閉館
10:00～(20) 骨盤リセットex
10:30～(60) YOGA (maika)
11:40～(45) フロアレッション (maika)
13:00～(15) ポールストレッチ
13:30～(45) ZUMBA (kenji)
18:00～(20) 骨盤リセットex
18:30～(30) Power (ayaka)

●9月24日(月) 振替休日 20:30閉館
10:00～(20) 骨盤リセットex
10:30～(60) アシュタンガヨガ
ハジメマジョウ (atsuko)
11:40～(45) ヒーリングロータスyoga
(atsuko)
13:00～(15) ポールストレッチ
13:30～(45) フレイyoga (ayaka)
18:00～(20) 骨盤リセットex
18:30～(30) Power (ayaka)

～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

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
日曜日 週替わり レッスン 内容												
2日		10:30(60) ベシック yoga (maika) 温度28 強度★★☆	11:45(45) Pilates (maika) 温度28 強度★★☆									
9日		10:30(60) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	11:45(45) ヒーリングロータス (atsuko) 温度32 強度★★☆									
16日		10:30(45) フレイyoga (narumi) 温度28 強度★★☆										
23日		10:30(45) マット ピラティス (narumi) 温度28 強度★★☆										
30日		10:30(45) JSAストレッチ (junko) 温度■■□	11:30(45) Pilates (junko) 温度■■□									

NEXIS

facebook やってます
FitnessClub.NEXIS 宇

「いいね!」
よろしくお願ひします
☆