



Fitness Club NEXIS TimeTable 2018.11



	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) フラ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) フラ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								
	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28 強度★★☆ ☺	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28 強度★★☆ ☺	14:00(45) Pilates (junko) 温度28 強度★★☆ ☺	14:00(60) マシン指導		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 ☺	10:30(45) Pilates (junko) 温度28 強度★★☆ ☺	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)		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) 【定員45名】 温度28 強度★★☆ ☺	20:30(50) RITMOS (yoshimi)
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)	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) ☺	18:30(60) マシン指導	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									
	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★★★ ☺	11:30(50) Pilates (atsuko) 温度28 強度★★☆ ☺	13:00(20) 骨盤リセットex ☺	13:30(45) FIGHTDO RADICAL FITNESS (narumi)	14:30(45) フラyoga (ayaka) 温度28 強度★★☆ ☺	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) FIGHTDO RADICAL FITNESS (narumi)	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★★☆ ☺				
日曜日 週替わりレッスン 内容	4日	10:30(45) JSAストレッチ (junko) 温度28 強度★★☆ ☺	11:30(45) Pilates (junko)	11日	10:30(45) フラyoga (ayaka)	11:30(45) マットピラティス (narumi)	18日	10:30(60) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★ ☺	11:45(45) ヒーリングフロータス ヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆ ☺	25日	10:30(45) フラyoga (ayaka)	11:30(45) マットピラティス (narumi)

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」配布時間
火曜日 10:30~姿勢改善 9:40~
水曜日 19:30~姿勢改善 18:00~
金曜日 13:30~Power 12:00~
金曜日 20:30~Power 19:00~
土曜日 19:00~Power 17:00~

●FIGHT DO 新バージョンスタート★
10月から新しい音楽、動きに！
初月は動きをしっかりと確認しながら行いますので、ぜひチャレンジを！！
楽しく、激しく汗をかきましょう☆

祝日営業のご案内

●11月3日(水)文化の日 20:30閉館
通常営業となりますのでお間違えのないようご来館ください。

●11月23日(金)勤労感謝の日 20:30閉館
10:00~(20) 骨盤リセットex
10:30~(45) ZUMBA (yukiko)
11:40~(45) yoga beauty (yukiko)
13:00~(15) ポールストレッチ
13:30~(45) かんたんエアロ (seira)
18:00~(20) 骨盤リセットex
18:30~(30) yoga beauty (atsuko)

~スタジオ表示のご案内~
温度28℃ 28℃
温度32℃ 32℃
温度36℃ 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) 〇〇〇	10:30(50) 〇〇〇
---------------	---------------

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

■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

NEXIS

facebook やってます
FitnessClub NEXIS 宇都

「いいね！」
よろしくお願いします☆

