



Fitness Club NEXIS TimeTable 2019.3



	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 10:00(20) 骨盤リセットex 😊	10:30(60) マシン指導	簡単動作で 全身引き締め!	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) COMBAT (junpei)	14:15(45) フラyoga (ayaka) 温度28 強度☆☆☆		18:00(20) 骨盤 リセット ex 😊	世界中の音楽で 楽しくダンス♪ 18:30(45) ZUMBA (kenji)	19:30(20) Core トレ (kenji)	20:00(45) フラyoga (ayaka) 温度28 強度☆☆☆	21:00(60) マシン指導
	コアスタジオ 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■■□□😊	14:00(60) マシン指導			18:00(20) 骨盤 リセット ex 😊	身体を伸ばす動作で 全身を緩めましょう 18:30(50) ストレッチyoga (atsuko) 温度32 強度☆☆☆	身体をこころよく 緩めていきましょう 19:30(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	20:00(60) Bodyチェック	21:00(60) マシン指導
火	コアスタジオ 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♪ 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 😊	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■■□□😊	20:00(60) Bodyチェック	21:00(60) マシン指導	
	コアスタジオ 10:00(20) Core トレ 😊	10:30(60) マシン指導	全身を緩めて・・・ 全身をリラックス	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)		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■■□□😊	20:00(60) Bodyチェック	21:00(60) マシン指導
水	休館日												
木	コアスタジオ 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 (junpei) 【定員20名】	14:15(30) エアロピクスLo (kenji)		18:00(15) ポール ストレッチ 😊	身体をこころよく 緩めていきましょう 18:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	19:30(45) FIGHTDO (kenji)	20:30(30) Power (kenji) 【定員20名】		
	コアスタジオ 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 (junpei) 【定員20名】	14:15(30) エアロピクスLo (kenji)		18:00(15) ポール ストレッチ 😊	身体をこころよく 緩めていきましょう 18:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	19:30(45) FIGHTDO (kenji)	20:30(30) Power (kenji) 【定員20名】		
金	コアスタジオ 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 (junpei) 【定員20名】	14:15(30) エアロピクスLo (kenji)		18:00(15) ポール ストレッチ 😊	身体をこころよく 緩めていきましょう 18:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	19:30(45) FIGHTDO (kenji)	20:30(30) Power (kenji) 【定員20名】		
	コアスタジオ 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 (junpei) 【定員20名】	14:15(30) エアロピクスLo (kenji)		18:00(15) ポール ストレッチ 😊	身体をこころよく 緩めていきましょう 18:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	19:30(45) FIGHTDO (kenji)	20:30(30) Power (kenji) 【定員20名】		
土	コアスタジオ 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■■□□	13:00(20) 骨盤 リセット ex 😊	13:30(45) COMBAT (junpei)	14:30(45) フラyoga (inatumi) 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 (junpei) 【定員20名】				
	コアスタジオ 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■■□□	13:00(20) 骨盤 リセット ex 😊	13:30(45) COMBAT (junpei)	14:30(45) フラyoga (inatumi) 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 (junpei) 【定員20名】				
日	コアスタジオ 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■■□□	13:00(20) 骨盤 リセット ex 😊	13:30(45) COMBAT (junpei)	14:30(45) フラyoga (inatumi) 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 (junpei) 【定員20名】				
	コアスタジオ 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■■□□	13:00(20) 骨盤 リセット ex 😊	13:30(45) COMBAT (junpei)	14:30(45) フラyoga (inatumi) 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 (junpei) 【定員20名】				

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～
土曜日 19:00～Power 17:00～

★FIGHT DO 3ヶ月目突入★
最終月!! 正確にカッコよく!
楽しく、激しく汗をかきましょう☆
金曜 19:30～(45)
日曜 13:30～(45)
皆様のご参加お待ちしております!!

★入会キャンペーン実施中★
入会金、登録手数料、1ヵ月分月会費
全て0円!
お得なキャンペーンを実施中!
詳しくはスタッフ、チラシをご確認ください

祝日営業のご案内

3月の祝日営業はございません
通常通り営業いたします

～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

😊 ⇒初めての方におススメ

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	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
日曜日 週替わり レッスン 内容	3日 10:30(60) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	10日 11:45(45) ヒーリングアロマ ヨガ (atsuko) 温度32 強度☆☆☆	17日 10:30(45) Balletone (mayumi) 温度■■□□	24日 11:30(60) アナトミック 骨盤ヨガ (mayumi) 温度28 強度★★☆	31日 10:30(60) YOGA (maika) 温度28 強度★★☆	7日 10:30(45) Pilates (maika) 温度■■□□	14日 10:30(45) JSAストレッチ (junko) 温度■■□□	21日 11:30(45) Pilates (junko) 温度■■□□	28日 10:30(45) フラyoga (ayaka) 温度28 強度★★☆	3日 11:30(45) COMBAT (junpei)

NEXIS

facebook やってます
FitnessClub.NEXIS.宇

「いいね!」
よろしくお願ひします
☆