



Fitness Club NEXIS TimeTable 2019.4



| | 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) ボールストレッチ ☺ | 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 ☺ | 18:30(45) ZUMBA (kenji) | 19:30(20) Coreトレ (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 ☺ | 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■■□☺ | | | 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 | | | | | | | | | | 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) 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■■■☺ |
| 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 (junpei) 【定員20名】 | 14:15(30) エアロピクスLo (kenji) ☺ | | | 18:00(15) ボールストレッチ ☺ | 18:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆ | 19:30(45) FIGHTDO (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(50) 身体をこころよく 緩めていきましょう | 11:30(50) インナーマッセルを 鍛えましょう! | 13:00(20) 骨盤リセットex ☺ | 13:30(45) COMBAT (junpei) | 14:30(45) フラyoga (inarumi) 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 | 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 (narumi) | | | 18:00(15) ボールストレッチ ☺ | 18:30(45) マットピラティス (inarumi) 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がけください。
「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 20:30~Power 19:00~
日曜日 19:00~Power 17:00~

祝日営業のご案内

●4/29(月) 昭和の日 20:30閉館
10:00~(15) ボールストレッチ
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) ボールストレッチ
13:30~(45) COMBAT (junpei)
18:00~(20) 骨盤リセットex
18:30~(30) Power (kenji)

●4/30(水) 退位の日 20:30閉館
10:00~(20) 骨盤リセットex
10:30~(50) 姿勢改善エクササイズ (yoshimi)
11:30~(50) RITMOS (yoshimi)
13:00~(45) エアロピクスLo (junko)
14:00~(45) Pilates (junko)
18:00~(20) 骨盤リセットex
18:30~(30) COMBAT (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 | | | | | | | | | | | | |
| 7日 | 10:30(45) Balletone (mayumi) 温度■■□ | 11:30(60) アナトミック 骨盤ヨガ (mayumi) 温度28 強度★★☆ | 14日 | 10:30(45) フラyoga (ayaka) 温度28 強度★★☆ | 11:30(45) COMBAT (junpei) | 21日 | 10:30(45) フラyoga (ayaka) 温度28 強度★★☆ | 11:30(45) COMBAT (junpei) | 28日 | 10:30(45) JSAストレッチ (junko) | 11:30(45) Pilates (junko) | |

facebook やってます
FitnessClub NEXIS 宇都

「いいね!」
よろしくお願いします☆

■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