



# Fitness Club NEXIS TimeTable 2019.5



	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) ボールストレッチ ☺	13:30(45) COMBAT (junpei)	14:30(45) JSAストレッチ (junko)	NEW		18:00(20) 骨盤リセットex ☺	18:30(45) ZUMBA (kenji)	19:30(20) Coreトシ (kenji) 温度28 強度★★☆	20:00(45) フラヨガ (junko)
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★★☆	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(45) COMBAT (junpei)			
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トシ ☺	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) パワーヨガ (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										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) ZUMBA (yukiko) 温度28 強度★★☆	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)	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) 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) 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) COMBAT (junpei)	14:30(45) フラヨガ (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トシ ☺	13:30(45) FIGHTDO (narumi)	18:00(15) ボールストレッチ ☺	18:30(30) かんたんステップ (junpei) ☺	NEW				

**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。  
「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~

**ご案内**

●GW特別休館日のご案内  
5/2(木)通常休館日  
5/3(金)~5/5(日)GW特別休館日  
とさせていただきます  
お間違えのないようご来館下さい

●5/1(水) 即位の日 20:30閉館  
10:00~(20) Coreトシ  
10:30~(45) Pilates (junko)  
11:30~(45) ZUMBA (kenji)  
13:00~(60) yoga beauty (mayumi)  
14:15~(45) Balletone (mayumi)

18:00~(20) 骨盤リセットex  
18:30~(50) 姿勢改善エクササイズ (yoshimi)

●5/6(月) 振替休日 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)  
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 (junpei)

~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  
★★★ 少し慣れた方へおすす  
★★★★ 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

日曜日 週替わり レッスン 内容	5日	GW特別休館日	12日	10:30(45) Balletone (mayumi) 温度28 強度★★☆	11:30(60) アナトミック 骨盤ヨガ (mayumi)	19日	10:30(45) フラヨガ (narumi) 温度28 強度★★☆	11:30(45) COMBAT (junpei)	26日	10:30(45) JSAストレッチ (junko) 温度28 強度★★☆	11:30(45) Pilates (junko) 温度28 強度★★☆
---------------------------	----	---------	-----	--	---	-----	---	---------------------------------	-----	--	---

facebook やってます  
FitnessClub NEXIS 宇都

「いいね!」  
よろしくお祈いします☆

■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