

NEXIS Fitness Club NEXIS TimeTable 2019.9

		10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		18:00		19:00		20:00		21:00	
月	コアスタジオ	10:30(60) マシ指導																21:00(60) マシ指導	
	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 ラジメマシヨウ (atsuko) 温度28 強度★★☆	NEW 全身を緩めてリラックス 11:40(45) 身体のかみを取るヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆		NEW 格闘技動作で完全燃焼！ 13:00(15) ポールストレッチ 😊		13:30(45) COMBAT (junpei)	バレエのストレッチと動作を行います 14:30(45) バレエストレッチ (asaki)				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ayoga (junko) 温度28 強度★★☆			
火	コアスタジオ	10:30(60) マシ指導		12:30(15) ポールストレッチ		14:00(60) マシ指導													
	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32名】 温度■■■□😊	楽しくシンプルダンスプログラム！ 11:30(50) RITMOS (yoshimi)		コアを意識しながらリズミカルに♪ 13:00(45) エアロピクスLo (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 😊	身体を伸ばす動作で全身を緩めましょう 18:30(50) ストレッチヨガ (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★★★	格闘技動作で完全燃焼！ 20:30(45) COMBAT (junpei)				
水	コアスタジオ	10:30(60) マシ指導																	
	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 😊	深い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★★☆	軽快に歩ける脚づくり！ 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32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 😊	筋力UP！代通もUP！ 13:30(30) Power (junpei) 【定員20名】	華しい動作で頭＆身体の運動 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★★☆	格闘技動作で完全燃焼！ 19:30(45) FIGHTDO (kenji)	筋力UP！代通もUP！ 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★★☆	インナーマッセルを鍛えましょう！ 11:30(50) Pilates (atsuko) 温度■■□□		13:00(20) 骨盤リセットex 😊	脂肪燃焼効果大！格闘技ワークアウト 13:30(45) COMBAT (junpei)	ヨガとエアロをMIX！脂肪燃焼効果あり 14:30(45) フayoga (junko) 温度28 強度★★☆		18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	筋力UP！代通もUP！ 19:00(30) Power (junpei) 【定員20名】								
日	コアスタジオ	17:30(60) マシ指導																	
	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)		13:15(20) Coreトレ 😊	音楽と効果音に合わせ全身のトレーニング 13:45(45) STRONG +ZUMBA (hiromichi)	簡単な昇降で汗をかきましょう 18:30(30) かんたんステップ (junpei) 😊											

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。
また定員となり参加できなかった場合は次週の予約をすることができます。
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～

特別営業のご案内

●9/16(月) 敬老の日 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
ラジメマシヨウ (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) バレエストレッチ (asaki)
18:00～(20) 骨盤リセットex
18:30～(30) Power (junpei)

●9/23(月) 秋分の日 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
ラジメマシヨウ (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) 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

土曜・日曜日は
20:30までの
営業となります

		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	1日	10:30(45) ハタyoga (katsuya) 温度28 強度★★☆	11:30(45) COMBAT (junpei)		8日		10:30(45) JSAストレッチ (junko) 温度■■□□	11:30(45) Pilates (junko) 温度■■□□	15日	10:30(45) Balletone (mayumi) 温度■■□□	22日	10:30(45) アナトミック 骨盤ヨガ (mayumi) 温度28 強度★★☆	10:30(45) Pilates (junko) 温度■■□□	11:30(45) COMBAT (junpei)	29日	10:30(45) フayoga (junko) 温度28 強度★★☆	11:30(45) COMBAT (junpei)					

facebook やってます
FitnessClub NEXIS 全

「いいね！」
よろしくお願ひします
☆