

# NEXIS Fitness Club NEXIS TimeTable 2020.9

		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																									
	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) 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★★☆	13:00(15) ボールストレッチ 😊	13:30(45) 格闘技動作で完全燃焼!	14:30(45) ハレエのストレッチと動作を行います 😊																				
火	コアスタジオ	10:30(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32名】温度■■□□😊	楽しくシンプルダンスプログラム! 11:30(50) <b>RITMOS</b> (yoshimi)	12:30(15) ボールストレッチ	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■■□□😊	14:00(45) 全身を緩めて・・・ 全身をリラックス Pilates (junko) 温度■■□□😊																				
水	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導																									
	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) <b>ZUMBA</b> (kenji) 😊	12:30(15) ボールストレッチ	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★★☆	軽快に赤ける脚づくり! 14:45(45) Balletone (mayumi)																				
木	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導																									
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセットex 😊	情熱的に・・・ ZUMBA! 10:30(45) <b>ZUMBA</b> (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! 代謝もUP! 13:30(30) Power (junpei) 【定員20名】	楽しい動作で頭&身体の運動 14:15(30) エアロピクスLo (kenji) 😊																				
金	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 😊	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★★☆	インナーマッスルを鍛えましょう! 11:30(50) Pilates (atsuko) 温度■■□□	12:00(60) マシン指導	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、ピラティスなどを取り入れバランスカ! 14:30(45) <b>OXIGENO</b> RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□																			
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 😊	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★★☆	インナーマッスルを鍛えましょう! 11:30(50) Pilates (atsuko) 温度■■□□	12:30(15) ボールストレッチ	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、ピラティスなどを取り入れバランスカ! 14:30(45) <b>OXIGENO</b> RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□																			
日	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~ 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)	12:30(15) ボールストレッチ	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) <b>STRONG</b> Nation (hiromichi)	17:30(60) マシン指導	18:00(15) ボールストレッチ 😊	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) 😊																	

休館日

**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出来ます。  
希望の方はスタッフへお声がけください。

平日 16:00~21:00  
22:30  
閉館

「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~

●9/21(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  
ハジメマジョウ (atsuko)  
11:40~(45) 身体のかみを取るヨガ  
(atsuko)  
13:00~(15) ボールストレッチ  
13:30~(45) COMBAT (junpei)  
18:00~(45) OXIGENO (asaki)

●9/22(火) 秋分の日 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~(45) Pilates (junko)

~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

日曜日 週替わり レッスン 内容	6日 10:30(60) ベーシックyoga (maika) 温度28 強度★★☆	11:45(45) Pilates (maika)	13日 10:30(45) <b>OXIGENO</b> RADICAL FITNESS (asaki)	11:30(45) COMBAT (junpei)	20日 10:30(45) ハタyoga (katsuya) 温度28 強度★★☆	11:30(45) COMBAT (junpei)	27日 10:30(60) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★☆	11:45(45) ヒーリングロータス ヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆
---------------------------	---	---------------------------------	--	---------------------------------	---	---------------------------------	--	--

facebook やってます **FitnessClub NEXIS 宇都**

「いいね!」  
よろしく申し上げます☆

■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