

NEXIS Fitness Club NEXIS TimeTable 2020.10

		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) 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) 😊																		
	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導																							
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 😊	10:30(50) 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 【定員32名】温度■■□□😊	11:30(50) 楽しくシンプルダンスプログラム! RITMOS (yoshimi)	13:00(45) コアを意識しながらリズムカルに 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 14:00(45) Pilates (junko) 温度■■□□😊																			
	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導																							
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 😊	10:30(45) 全身を緩めて・・・ 全身をリラックス 10:30(45) Pilates (junko) 温度■■□□😊	11:30(45) 世界中の音楽で楽しくダンス♪ ZUMBA (kenji) 😊	13:30(60) 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★★☆	14:45(45) 軽快に赤ける脚づくり! 14:45(45) Balletone (mayumi)																			
	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導																							
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 😊	10:30(45) 情熱的に・・・ ZUMBA! ZUMBA (yukiko) 😊	11:30(45) 癒されてyoga yoga beauty (yukiko) 温度28 強度★★☆	13:00(20) 骨盤リセットex 😊	13:30(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】	14:15(30) 楽しい動作で頭&身体の運動 エアロピクスLo (kenji) 😊																		
	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導																							
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 😊	10:30(50) 身体をこころよく緩めていきましょう yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	11:30(50) インナーマッスを鍛えましょう! Pilates (atsuko) 温度■■□□	13:00(20) 骨盤リセットex 😊	13:30(45) 脂肪燃焼効果大! 格闘技ワークアウト COMBAT (junpei)	14:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□	18:00(50) 身体をこころよく緩めていきましょう アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】																
	コアスタジオ	11:00(60) Bodyチェック																							
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)	13:15(20) Coreトレ 😊	13:45(45) 音楽と効果音に合わせ全身のトレーニング STRONG Nation (hiromichi)	18:00(15) ボールストレッチ 😊	18:30(30) 簡単な昇降で汗をかきましょう かんたんステップ (junpei) 😊																	
	コアスタジオ	17:30(60) マシン指導																							

ご案内

●【定員制】レッスンについて
参加される方皆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がけください。

平日
「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 12:00~
金曜日 13:30~Power 12:00~
金曜日 20:30~Power 19:00~

●FIGHT DO & OXIGENO
Newバージョンスタート!
新しい音楽&動きを楽しみましょう!

★FIGHT DO
毎週 金曜 19:30~(45)

★OXIGENO
毎週 水曜 18:30~(45)
毎週 土曜 14:30~(45)

特別営業のご案内

●10月の特別営業はございません

~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	4日	10:30(60) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	11:45(45) ヒーリングローラス ヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	11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★★☆	18日	10:30(60) ベーシックyoga (maika) 温度28 強度★★☆	11:45(45) Pilates (maika)	25日	10:30(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki)	11:30(45) COMBAT (junpei)
---------------------------	----	---	--	-----	--	---	-----	---	---------------------------------	-----	---	---------------------------------

facebook やってます

NEXIS
「いいね!」
よろしく願います☆

■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