

NEXIS Fitness Club NEXIS TimeTable 2021.10

	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 ラハジメマシヨウ (atsuko) 温度28 強度★★☆	11:40(45) 全身を緩めてリラックス 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) ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり フラyoga (junko)	14:30(45) バレエのストレッチと動作を行います バレエストレッチ (asaki) 😊	18:00(20) 骨盤リセットex 😊	18:30(45) 世界中の音楽で楽しくダンス♪ ZUMBA (kenji) 😊	19:30(30) トランポリンを使って楽しく燃焼 UBOUND RADICAL FITNESS (kenji) 【定員20名】	20:15(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランス1 OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■□□
火	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導		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 😊	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ミカルに 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■□□😊	18:00(20) 骨盤リセットex 😊	18:30(50) 身体を伸ばす動作で全身を緩めよう ストレッチヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	19:30(90) 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 ハーフプライマリー 強度★★★	20:00(60) Bodyチェック	21:00(60) マシン指導
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) 全身を緩めて・・・ 全身をリラックス 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 yoga beauty (mayumi) 温度32 強度★★☆	14:45(45) 軽快に掛ける脚づくり! Balletone スタンディングフロー (mayumi)	18:00(20) 骨盤リセットex 😊	18:30(15) UBOUND RADICAL FITNESS エレメント 【定員20名】	18:45(30) トランポリンを使って楽しく燃焼 UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 【定員20名】	19:30(50) 姿勢を整え 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 【定員32名】温度■□□😊	20:30(50) 楽しくシンプルダンスプログラム! 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) 情熱的に・・・ ZUMBA! ZUMBA (yukiko) 😊	11:30(45) 癒されてyoga yoga beauty (yukiko) 温度28 強度★★☆	13:15(15) UBOUND RADICAL FITNESS エレメント 【定員20名】	13:30(30) トランポリンを使って楽しく燃焼 UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 【定員20名】	14:15(30) 優しい動作で頭&身体の運動 エアロピクスLo (kenji) 😊	18:00(15) ボールストレッチ 😊	18:30(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★★☆	19:30(45) 格闘技動作で完全燃焼! FIGHT DO RADICAL FITNESS (kenji)	20:30(30) 筋力UP! 代謝もUP! 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) 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) ほぐす動きを多く取り入れ初心者でも安心☆ ヒーリングرواتス ヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	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 (kenji)	14:30(45) トランポリンを使って楽しく燃焼 UBOUND RADICAL FITNESS (kenji) 【定員20名】	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) 強度★★★	～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		
日	コアスタジオ	17:30(60) マシン指導								18:00(20) 骨盤リセットex 😊	10:30(50) ○○○
	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)	13:45(20) Coreトレ 😊	14:15(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～ 週替わりレッスン (下記をご覧ください)	土・日 20:30 閉館 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			
3日 10:30(45) フラyoga (junko) 11:30(45) JSAストレッチ (junko) 10:30(45) アシュタンガヨガ (yuko) 11:30(45) ストレッチヨガ (yuko) 10:30(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 11:30(15+30) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 【定員20名】 10:30(45) Balletone スタンディングフロー (mayumi) 11:30(60) アナトミック骨盤ヨガ (mayumi) 10:30(45) ZUMBA (yukiko) 11:30(45) リフレッシュyoga (yukiko) 18:00(45) JSAストレッチ (junko) 18:00(45) ヴィンヤサヨガ (yuko) 18:00(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 18:00(45) FATBURN XTREME (hiromichi) 18:00(45) Pilates (junko)											

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。定員となり参加チケットがとれなかった場合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。予約をされた方はレッスン開始5分前までに必ずお越しください。

「参加チケット」配布時間
 月曜日 19:30～UBOUND 17:30～
 火曜日 10:30～姿勢改善 9:40～
 水曜日 18:30～&18:45 UBOUND 17:00～
 19:30～姿勢改善 18:00～
 金曜日 13:15～&13:30 UBOUND 12:00～
 20:30～Power 19:00～
 土曜日 14:30～UBOUND 12:30～
 10/17(日) 11:30～UBOUND 9:30～

UBOUND RADICAL FITNESS

2カ月目突入!! 【定員20名】
UBOUND(ユーバウンド)
 トランポリンの上という不安定な状態でエクササイズすることにより、心肺機能や体幹、下肢の筋力を鍛えるレッスンです。
 激しい運動に見えますが、床で受ける衝撃をトランポリンの上では約90%軽減でき足腰への負担も少なく誰でも楽しめるレッスン

約10～15分で行うエレメント(練習)クラス
 基本動作の練習を行います
 メインのみ、エレメントクラスのみ参加することも可能です。

●10/11(月)は通常営業となりますのでご確認のうえご来館ください。

■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

NEXIS