

NEXIS Fitness Club NEXIS TimeTable 2022.7

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
月	10:00(20) コアスタジオ 10:30(60) マシン指導	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 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) フラyoga (junko)	14:00(60) マシン指導	18:00(20) 骨盤リセットex 18:30(45) ZUMBA (kenji)	19:00(30) トランポリンを使って楽しく燃焼 19:30(30) UBOUND RADICAL FITNESS (kenji) 【定員20名】	20:00(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! 20:15(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■□□	21:00(60) マシン指導	
火	10:00(20) コアスタジオ 10:30(50) 骨盤リセットex 【定員32名】 温度■□□	10:30(50) 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■□□	11:30(50) RITMOS (yoshimi)	13:00(45) 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(60) マシン指導	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(90) 身体を伸ばす動作で全身を緩めよう 19:30(90) アシュタンガヨガ ハーフプライマリー (atsuko) 強度★★★			
水	10:00(20) コアスタジオ 10:30(45) Coreトレ 10:30(45) Pilates (junko) 温度■□□	10:30(60) マシン指導	11:30(45) 世界中の音楽で楽しくリラックス 11:30(45) ZUMBA (kenji)	13:15(50) 深い呼吸でしっかり伸ばしましょう 13:15(50) yoga beauty (mayumi) 温度32 強度★★☆	14:15(45) 軽快に歩ける脚づくり! 14:15(45) 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 18:45(30) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 【定員20名】	19:30(50) 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■□□	20:00(60) Bodyチェック 20:30(50) RITMOS (yoshimi)	21:00(60) マシン指導
木	休館日									
金	10:00(20) コアスタジオ 10:30(45) 骨盤リセットex 10:30(45) ZUMBA (yukiko)	11:30(45) 情熱的に... ZUMBA! 11:30(45) yoga beauty (yukiko) 温度28 強度★★☆	12:00(60) マシン指導	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 13:30(30) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 【定員20名】	14:15(30) 正しい動作で頭&身体の運動 14:15(30) エアロピクスLo (kenji)	18:00(15) 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 18:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	19:30(45) 格闘技動作で完全燃焼! 19:30(45) FIGHT DO RADICAL FITNESS (kenji)	20:30(30) 筋力UP! 代謝もUP! 20:30(30) Power (kenji) 【定員20名】	
土	10:00(20) コアスタジオ 10:30(50) 骨盤リセットex 10:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	11:00(60) Bodyチェック	12:30(15) ボールストレッチ	13:00(20) 骨盤リセットex 13:30(30) COMBAT (kenji)	14:15(45) トランポリンを使って楽しく燃焼 14:15(45) UBOUND RADICAL FITNESS (kenji) 【定員20名】	17:30(60) マシン指導	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 16:00~19:00 リラックスTIME			
日	10:00(20) コアスタジオ 10:30(20) 骨盤リセットex 10:30(20) 〇〇〇	10:30(20) 身体をこころよく緩めていきましょ 10:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	11:30(50) ほんのり動きを多く取り入れ初心者でも安心☆ 11:30(50) ヒーリングロータスヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	13:00(20) お腹周りを徹底引き締め 13:00(20) バランスボール 13:30(45) フラyoga (kanae)	14:00(60) マシン指導	スタジオ自由解放 身体を癒しましょう 16:00~19:00 リラックスTIME				

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せん。
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 14:15 UBOUND 12:30~
7/31(日) 11:30 UBOUND 9:30~

●FIGHT DO&OXIGENO&UBOUND 7~9月ver スタート!!
新しい音楽と動きを楽しみましょう♪

★FIGHT DO
毎週 金曜 19:30~(45)

★OXIGENO
毎週 月曜 20:15~(45)

★UBOUND【定員20名】
毎週 月曜 19:30~(30)
毎週 水曜 18:30~(15+30)
毎週 金曜 13:15~(15+30)
毎週 土曜 14:15~(45)

~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

●7/18(月) 海の日 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
ハジメマシヨウ (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) ZUMBA (kenji)
18:00~(45) Pilates (junko)

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

	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【朝】	10:30(45) OXIGENO (junko)	11:30(45) JSAストレッチ (junko)	10:30(60) パーシクyoga (maika) 温度28 強度★★☆	11:45(45) Pilates (maika)	10:30(45) フラyoga (junko)	11:30(45) JSAストレッチ (junko)	10:30(45) 優しいアシュタンガヨガ (yuko)	11:30(45) ストレッチヨガ (yuko)	10:30(45) OXIGENO (asaki)	11:30(15+30) UBOUND (asaki) 【定員20名】

NEXIS

Instagram: @NEXISube フォローお願いします★

Instagram

Instagram

QRコード

■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