



Fitness Club NEXIS TimeTable 2022.8



	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 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) フライyoga (junko)	14:30(45) バレエのストレッチと 動作を行います 😊	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】
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 😊	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 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 リズムカ1♪ 13:00(45) エアロピクスLo (junko) 温度 温度□□😊	全身を緩めて・・・ 全身をリラックス 14:00(45) Pilates (junko) 温度 温度□□😊	18:00(20) 骨盤 リセット ex 😊	18:30(50) 身体を伸ばす動作で 全身をリラックス 18:30(50) 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 19:30(90) アシュタンガヨガ ハーフプライマリー (atsuko) 強度★★★	
水	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導						20:00(60) Bodyチェック	21:00(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 温度□□😊	世界中の音楽で 楽しくダンス♪ 11:30(45) ZUMBA (kenji) 😊	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★★☆	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 UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 【定員20名】😊	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 温度□□😊
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 😊	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★★☆	13:15(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】😊	優しい動作で 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 😊	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) FIGHT DO RADICAL FITNESS (kenji)
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 😊	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★★★	ほぐす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) 骨盤 リセット ex 😊	13:30(30) 格闘技動作で ワークアウト! COMBAT (kenji) 😊	14:15(45) トランポリンを 使って楽しく燃焼 UBOUND RADICAL FITNESS (kenji) 【定員20名】	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	~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すめ ★★★ 少し慣れた方へおすすすめ ★★★ 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								
	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)	お誕生日を 徹底引き締め 13:00(20) バランス ボール 😊	ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり 13:30(45) フライyoga (kanae) 😊	17:30(60) 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	10:00(20) ○○○	10:30(50) ○○○	上記のようなレッスンは 退室をせずに受講が可能です

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。

平日 22:30 閉館

「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~

●FIGHT DO&OXIGENO&UBOUND
7~9月ver 2か月目突入!!
丁寧に! 正確に! 大きく動きましょう!
★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)

●お盆特別休館日について
8/11(木) 通常休館日
8/12(金)~14(日) お盆特別休館日
とさせていただきます。
8/10(水)、8/15(月)は通常営業と
なります。
ご確認よろしくお願い致します。

	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 【朝】										
7日	10:30(45) フライyoga (junko)	11:30(45) JSAストレッチ (junko)	お盆特別休館日							
14日										
21日				10:30(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (junko)	11:30(45) Pilates (junko)					
28日				10:30(45) 優しい アシュタンガヨガ (yuko) 温度28 強度★★★	11:30(45) ストレッチヨガ (yuko) 温度32 強度★★☆					



Instagram: @NEXISube
イン스타그램やってます♪ 代行情報などはコチラでチェック♪
フォローお願いします★



■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