



Fitness Club NEXIS TimeTable 2023.12



	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 ラハジメマジョウ (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) ポール 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】
火	コアスタジオ			12:30(15) ポール ストレッチ						
	スタジオ	10:00(20) 骨盤 リセット ex 😊	10:30(50) 姿勢を整え 美脚をゲット! 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) ヨガ、ピラティスなど を取り入れバランスカ1 OXIGENO RADICAL FITNESS (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 (atsuko) 強度★★★	
水	コアスタジオ									
	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) 😊	13:15(50) 深い呼吸でしっかり 伸ばしましょう yoga beauty (mayumi) 温度32 強度★★☆	14:15(45) 骨盤筋力と お尻のトレーニング Femトレ (junko) 【女性限定】	18:00(20) 骨盤 リセット ex 😊	18:30(15) トランポリンを 使って楽しく燃焼 UBOUND RADICAL FITNESS (kenji) 【定員20名】	18:45(30) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 😊	19:30(50) 姿勢を整え 美脚をゲット! 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 【定員32名】 温度■□□😊
木 休館日										
金	コアスタジオ			12:00(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 (kenji) 😊	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 頭と身体の運動 エアロピクスLo (kenji)	18:00(15) ポール 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)
土	コアスタジオ		11:00(60) Bodyチェック		12:30(15) ポール 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		土・日・20:30 閉館
日	コアスタジオ									
	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)	13:00(20) Core トレ 😊	13:30(45) ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり フラyoga (junko) 😊	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) ○○○

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かけください。
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 UBOUND 17:00～
19:30 姿勢改善 18:00～
金曜日 13:15 UBOUND 12:00～
20:30 Power 19:00～
土曜日 14:15 UBOUND 12:30～
11/3(日) 11:30 UBOUND 9:30～

●FIGHT DO&OXIGENO&UBOUND
10～12月ver ラスト1ヵ月!!
2023年を締めくくりましょう!!

●年末年始休館日のご案内
12/31(日)～1/3(水)を
年末年始休館日とさせていただきます。
12/30(土)9:30～16:00
1/4(木)10:00～19:00
の短縮営業となります。
実施レッスンは下記をご確認ください。

○12/30(土) 9:30～16:00 短縮営業
10:00～(20) 骨盤リセットex
10:30～(50) yoga beauty (atsuko)
11:30～(50) ヒーリングロータスヨガ
(atsuko)

13:00～(20) 骨盤リセットex
13:30～(45) UBOUND (kenji)

○1/4(木) 10:00～19:00 短縮営業
10:30～(20) 骨盤リセットex
11:00～(45) ZUMBA (kenji)

13:00～(15) ポールストレッチ
13:30～(45) Pilates (junko)

となります。
お間違のないようご来館ください。

	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】	3日 10:30(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 【定員20名】	10日 11:30(15+30) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 【定員20名】	10日 10:30(60) バーンックyoga (maika) 温度28 強度★★☆	11日 11:45(45) Pilates (maika)	17日 10:30(45) ZUMBA (kenji)	17日 11:30(45) FIGHT DO RADICAL FITNESS (kenji)	24日 10:30(45) フラyoga (junko)	24日 11:30(45) JSAストレッチ (junko)	冬季休館日	



インスタグラムやってます♪代行情報などはコチラでチェック♪

@NEXISube

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