



Fitness Club NEXIS TimeTable 2023.3



	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) 全身の力を取るヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	13:00(15) ボールストレッチ ☺	13:30(45) フラヨガ (junko)	14:30(45) ハレエのストレッチと動作を行います ☺			
火	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(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) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ！ 13:00(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□	14:00(45) Pilates (junko) 温度■■□□☺				
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) Pilates (junko) 温度■■□□☺	11:30(45) 世界中の音楽で楽しくダンス！ ZUMBA (kenji) ☺	13:15(45) 深い呼吸でしっかり伸ばしましょう 13:15(45) yoga beauty (mayumi) 温度32 強度★★☆	14:15(45) 骨盤底筋とお尻のトレーニング Femトレ (kanae) 【女性限定】				
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 ELEMENT (asaki) 【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) ☺	14:15(30) 優しい動作で頭&身体の運動 エアロビクス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 18:30(50) 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								18:30(60) マシン指導
	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 10:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	11:30(50) ほく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		20:30(30) Power (kenji) 【定員20名】
日	コアスタジオ	11:00(60) Bodyチェック								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)	13:00(20) 骨盤リセットex ☺	13:30(45) ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり 13:30(45) フラヨガ (kanae) ☺	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。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 16:00~17:00 CLOSE

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 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~
 3/26(日) 11:30 UBOUND 9:30~

●FIGHT DO&OXIGENO&UBOUND 1~3月Ver 3か月目突入!!!
 ラスト1か月!
 自信を持って動きましょう!

★FIGHT DO
 毎週 金曜 19:30~(45)

★OXIGENO
 毎週 月曜 20:15~(45)
 毎週 火曜 13:00~(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)

●3/21(火) 春分の日 20:30閉館
 10:00~(20) 骨盤リセットex
 10:30~(50) 姿勢改善ex (yoshimi)
 11:30~(50) RITMOS (yoshimi)

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

17:00~(45) フラヨガ(kanae)

●スタジオ ドア解放について
 3/1(水)より全レッスン ドアを開けて実施させていただきます
 ご理解の程よろしく願います。

~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~
 ★☆☆ 初めての方へおススメ
 ★★☆☆ 少し慣れた方へおススメ
 ★★★★★ 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) ○○○

■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

日曜日 週替わりレッスン 内容【朝】	5日	10:30(45) ZUMBA (yukiko) ☺	11:30(45) リフレッシュヨガ (yukiko)	12日	10:30(60) ベーシックyoga (maika)	11:45(45) Pilates (maika)	19日	10:30(45) JSAストレッチ (junko)	11:30(45) Femトレ (kanae) 【女性限定】	26日	10:30(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki)	エレメント15分メイン30分ver 11:30(15+30) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 【定員20名】
--------------------	----	----------------------------	-----------------------------	-----	-----------------------------	---------------------------	-----	----------------------------	--------------------------------	-----	---	---

Instagram @NEXISube
 インスタグラムやっています。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★

