

Fitness Club:ネクシス

春のトリプルゼロ円キャンペーン

先着
50名
限定

11,000 ^{税込} 円が	3,300 ^{税込} 円が	最大 7,700 ^{税込} 円が	0 円 今だけ
入会金 0 円	事務手数料 0 円	初回月会費 0 円	
合計 最大 22,000 ^{税込} 円が			

春にスタートダッシュ! 自信と筋肉をつけよう

中四国地方
初導入!!

NEWプログラム登場!!

Lagree Fitness

～ラグリーフィットネスとは～

「忙しいけれど体型は維持したい、スタイルを良くしたい」という人のための「時短フィットネス」。ピラティスをベースに、ゆっくりとした動きで体に負担をかけずに体幹を鍛えていきます。筋肉に直接アプローチすることで、メリハリのあるボディと美しい姿勢へと導くことができます。

【効果】・筋持久力の向上 ・筋肉を強くする ・脂肪燃焼効果 ・体幹強化 ・引き締まった身体をつくる
・姿勢が良くなり、外見が若々しくなる ・バランス感覚を養う ・柔軟性の向上 ・成長ホルモンの分泌の促進

スタッフおすすめプログラム!詳しくは裏面をご覧ください。

※別料金プログラムとなります。詳しくはスタッフまで。



新型コロナウイルス感染対策の緩和について

皆様には日頃より新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力いただきましてありがとうございます。2023年3月13日からマスク着用は個人の判断が基本となります。これに伴い、対策を緩和して運営いたします。なお、手洗い・消毒・検温・換気・ビニールシートの設置などは、基本的な感染症対策として継続実施いたします。コロナ禍前の環境に一日でも早く戻るためにも、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※お客様の中にはマスク着用が効果的と思われる方や場所においては個人の主体的な選択でマスクを着用している場合があります。また、事業者の判断でマスク着用を求める場合や従業員がマスクを着用している場合があります。



大人専用フィットネスクラブ
NEXIS
Fitness Club:ネクシス

宇部市大字妻崎開作411 ゆめタウン宇部2F
TEL 0836-39-5555 ネクシス宇部
平日 9:30~22:30 (クローズ16:00~17:00) 土日祝 9:30~20:30 (休館日 毎週木曜)



おすすめ プチ体験しませんか? まずはお電話ください!

完全予約制 全施設、全プログラムOK! 体験1回 **825**円^{税込}

※Lagree FitnessとVRCシステムは対象外です。

1日使い放題で

●お一人さま1回限り有効。●事前にお問い合わせください。
●体験プログラムのご利用は「はじめての方」に限ります。

ジムの混雑状況をNEXIS宇部店HPで確認できるようになりました。

ジムの混雑状況を確認できます!

1時間に一度スタッフが更新しております。ぜひお役立てください!

<http://nexis.ne.jp/ube/>

※下にスクロールするとこのように表示されています。

※定員に達し次第締め切りとなります。※6ヶ月以上在籍できる方に限ります。※ご入会時に月会費2ヶ月分(期間中初月を除く1ヶ月分)が必要となります。※3ヶ月目からは通常の月会費が銀行口座から自動引き落としとなります。※キャンペーンの適用条件…クラブへのご入会が初めての方で、6ヶ月以上在籍できる方に限ります。※通常の割引キャンペーンは1ヶ月未満のご入会は対象外となります。※退会をされてから4ヶ月以内の再入会は、キャンペーン対象外となり、直接店舗にお越しいただき正規料金でのお申し込みとなります。

NEXIS宇部 体験チケット

まずはお電話ください！ 事前予約のうえ 切り取ってお持ちください。

おすすめ 1日使い放題

完全予約制

全施設、全プログラムOK!

体験1回 **825円** (税込)

※Lagree FitnessとVRシステムは対象外です。
●お一人さま1回限り有効。●事前にお問い合わせください。●体験プログラムのご利用は「はじめての方」に限ります。

中四国地方 初導入 プログラム

※別料金プログラムとなります。詳しくはスタッフまで。

パーソナルレッスンだから、より目的にあった効果が期待できます!

NEW Lagree Fitness

「忙しいけれど体型は維持したい、スタイルを良くしたい」という人のための「時短フィットネス」。

●効率的「鍛える」、「スロートレーニング」
ピラティスをベースに、ゆっくりとした動きで体に負担をかけずに体幹を鍛えていきます。筋肉に直接アプローチすることで、メリハリのあるボディと美しい姿勢へと導くことができます。

●効果的×低インパクトの持久力トレーニング
たったの30分×ゆっくりな動きがベースなので、安全に確実に楽しめ、翌日には心地よい筋肉痛が残ります。

効果

- 筋持久力の向上
- 筋肉を強くする
- 脂肪燃焼効果
- 体幹強化
- 引き締まった身体をつくる
- 姿勢が良くなり、外見が若々しくなる
- バランス感覚を養う
- 柔軟性の向上
- 成長ホルモンの分泌の促進



3月のプログラムスケジュール 圧巻のプログラム! 月間 約240本! 高いサポート力で初心者も安心!

はじめてでも安心サポート! オススメのビギナー向けプログラムも盛りだくさん!

充実のカウンセリング | あなたに合ったプログラム | 手厚くサポート



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 骨盤リセットex	10:00 骨盤リセットex	10:00 Coreトレ	10:00 骨盤リセットex	10:00 骨盤リセットex	10:00 骨盤リセットex	10:00 骨盤リセットex
11:00 アシュタンガヨガ	11:00 姿勢改善エクササイズ	11:00 Pilates	11:00 ZUMBA	11:00 ZUMBA	11:00 yoga beauty	11:00 週替わりレッスン
12:00 身体のカミを取るヨガ	12:00 RITMOS	12:00 ZUMBA	12:00 yoga beauty	12:00 yoga beauty	12:00 ヒーリングロータスヨガ	12:00 週替わりレッスン
13:00 ボールストレッチ	13:00 OXIGENO	13:00 yoga beauty	13:00 UBOUND	13:00 UBOUND	13:00 骨盤リセットex	13:00 骨盤リセットex
14:00 フラヨガ	14:00 Pilates	14:00 Femトレ	14:00 UBOUND	14:00 UBOUND	14:00 COMBAT	14:00 フラヨガ
15:00 パレエストレッチ	15:00 女性限定	15:00 女性限定	15:00 エアロピクスLo	15:00 エアロピクスLo	15:00 UBOUND	15:00 フラヨガ
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00 骨盤リセットex	18:00 骨盤リセットex	18:00 骨盤リセットex	18:00 骨盤リセットex	18:00 骨盤リセットex	18:00 骨盤リセットex	18:00 骨盤リセットex
19:00 ZUMBA	19:00 ストレッチヨガ	19:00 UBOUND	19:00 UBOUND	19:00 UBOUND	19:00 UBOUND	19:00 UBOUND
20:00 UBOUND	20:00 アシュタンガヨガ	20:00 UBOUND	20:00 UBOUND	20:00 UBOUND	20:00 UBOUND	20:00 UBOUND
21:00 OXIGENO	21:00 ハーフプライマリー	21:00 UBOUND	21:00 UBOUND	21:00 UBOUND	21:00 UBOUND	21:00 UBOUND
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00

レッスン本数
グループレッスンが地域最多!!

スタッフ一新!
頼れる資格でしっかりサポート!

ホットヨガも
基本会費で受け放題です!

温度について

常温 28度

32度 36度

はじめての方に
おすすめ!

※調整により、時間・内容が変更される場合がございます。(特に変更がない場合の週間スケジュールの記載となっております) ※レッスン代行・変更・休講や、祝日のプログラム、体験プログラム、特別プログラム、最新スケジュール等については直接フロントにてご確認ください。お電話でのお問い合わせまたはホームページにてご確認ください。http://www.nexis.ne.jp/ube/ ※オススメプログラムには初心者マークがついています。 ※各プログラムの効果には個人差があります。

山口県 初導入 プログラム OXIGENO®

ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協働性を養っていく有酸素エクササイズプログラムです!


酸素を取り込みながら優雅な動作で全身をコンディショニング



山口県 初導入 プログラム UBOUND®

UBOUND® は、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トレーニング。ハードに見えますが、全身を使ってジャンプするので、膝や足への負担が少なく、弾み方を調整すると体力に自信がない方でも参加いただける、若い方からご年配の方まで楽しめるプログラム。

アップテンポなミュージックで心とカラダが自然と弾む!



ヨガ アシュタンガヨガ ハーフプライマリー

レギュラー-90分メニュー登場!

指導者のカウントに呼吸と動きを合わせて、ハーフプライマリー(シットイング)までを練習するクラスです。アシュタンガヨガのシークエンスはアーサナの順番やアーサナの呼吸数が決まっているのでレドクラスでは正しい順番や呼吸数を覚え、確認することができます。

初心者からヨガ愛好者まで満足できる充実のレッスン!
他にもいろんなヨガプログラムをご用意しています

- アシュタンガヨガ
- ストレッチヨガ
- yoga beauty
- フラヨガ
- ピラティス
- ヨガ



RITMOS

ダンス系フィットネス

アルゼンチン生まれの「RITMOS」は、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。



ZUMBA

世界をリードするフィットネスダンスプログラム

ラテンをはじめ世界各国のアップビートなリズムに合わせて楽しみながら脂肪を燃やす簡単エクササイズフィットネスです。



FIGHT DO

地域初導入の格闘技レッスン

全世界の格闘技の動きをベースに、有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を向上させます。



ホットスタジオ

50名収容の開放的な空間

ZUMBA やホットヨガ、ピラティス、格闘技系ほか、魅力的なプログラム多数!

全て受け放題!

運動効果アップ!

清潔も排出。美肌効果も体感!



ジム

機能的な動くカラダ作り、体幹トレーニング
プロ御用達の厳選マシン設置

最先端のマシンがフルラインナップ!

安全性の高い設計で初心者も安心のサイベックス社製マシン採用。

- リラックスセッション
- マッサージ器具
- ブルブル振動マシン
- 乗馬マシン



骨盤リセットエクササイズ

全国2万人以上が実践。たった2ヶ月で最もウエスト-21.3cm、ヒップ-8.1cmを達成した驚異のプログラムマシンジムとホットプログラムとの組み合わせで、無敵のボディメイクを実現します。

結果が出る理由があるには!

わずか2ヶ月でウエスト-21cm、ヒップ-8cm



VRCシステム

加圧トレーニング & アンチエイジングコース

加圧トレーニング

【下半身】【上半身】【美腹】
【美尻】【シニア】
目的にあったコースを選べます。

女性人気 No.1

アンチエイジング



大人専用フィットネスクラブ

NEXIS

Fitness Club: ネクシス

宇部市大字妻崎開作411 TEL 0836-39-5555

ゆめタウン宇部2F

入会金	登録手数料	月会費: 全施設、全プログラムを営業時間内に何度でもご利用可			
11,000円 0円*	3,300円 0円*	ベーシック会員 [1,000分/月] (16時間40分)	6,050円 税込	ファミリー会員 [1,000分/月] (16時間40分)	5,500円 税込
		既存のフィットネスクラブに通っている方の7割が月間利用1,000分以内です。初月0円*		1人目がベーシック、またはアドバンス会員の場合、ご家族の2人目から適用。(二親等以内※兄弟・祖父母/1名単位) 初月0円*	
		学生会員 [1,000分/月] (16時間40分)	5,500円 税込	アドバンス会員 [利用無制限]	7,700円 税込
		13歳から25歳未満の学生の方(中学生は保護者同伴利用が原則)となります。初月0円*		ご利用時間に制限はありません。存分にご利用ください。初月0円*	
ご入会時に必要なもの		月会費(当月と翌月の2ヶ月分)+本人確認用の身分証、会費引き落とし口座番号がわかるもの、印鑑 ※月途中からのご入会も可能です。詳しくはお問い合わせください。 ※月間利用1,000分を超えた場合は1日550円(税込)が必要となります。※ご入会いただけない方…暴力団関係者、刺青のある方(タトゥー含む)、妊娠している方。			

ゆめタウン宇部・2F NEXIS

黒石小
エディオン
ドンキホーテ
ニトリ
宇部市街
厚東川
国道190号線
流川交差点

※キャンペーン期間中先着50名さまに限りです。※キャンペーンの適用には6ヶ月以上の在籍が必要です。定員に達し次第締め切りとなります。