

NEXIS Fitness Club NEXIS TimeTable 2021.6

		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 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) 格闘技動作で完全燃焼! COMBAT (junpei)		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(20) Coreトレ (kenji) 😊	20:00(45) ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり フライyoga (junko) 温度28 強度★★☆			
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセットex 😊	10:30(50) 姿勢を整え痛み改善美脚をゲット! 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) コアを意識しながらリズムカルに♪ エアロピクスLo (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ましょう ストレッチヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆		19:30(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	20:30(45) 格闘技動作で完全燃焼! COMBAT (junpei)			
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		
火	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導																	
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセットex 😊	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) 😊		13:30(60) 深い呼吸でしっかり伸ばしましょう yoga beauty (mayumi) 温度32 強度★★☆		14:45(45) 軽快に赤ける脚づくり! Balletone スタンディングフロー (mayumi)				18:00(20) 骨盤リセットex 😊	18:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 温度■■□□😊		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■■□□😊	20:30(50) 楽しくシンプルダンスプログラム! RITMOS (yoshimi)			
	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(45) 脂肪燃焼効果大! 格闘技ワークアウト COMBAT (junpei)		14:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□😊		18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】						
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		
水	コアスタジオ	10:30(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) 😊		13:30(60) 深い呼吸でしっかり伸ばしましょう yoga beauty (mayumi) 温度32 強度★★☆		14:45(45) 軽快に赤ける脚づくり! Balletone スタンディングフロー (mayumi)				18:00(20) 骨盤リセットex 😊	18:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 温度■■□□😊		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■■□□😊	20:30(50) 楽しくシンプルダンスプログラム! RITMOS (yoshimi)			
	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(45) 脂肪燃焼効果大! 格闘技ワークアウト COMBAT (junpei)		14:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□😊		18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】						
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		
木	コアスタジオ	10:30(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★★☆		13:00(20) 骨盤リセットex 😊		13:30(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】		14:15(30) 優しい動作で頭&身体の運動 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う yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆		19:30(45) 格闘技動作で完全燃焼! FIGHT DO MUSIC (kenji)		20:30(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (kenji) 【定員20名】		
	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(45) 脂肪燃焼効果大! 格闘技ワークアウト COMBAT (junpei)		14:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□😊		18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】						
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		
金	コアスタジオ	10:30(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★★☆		13:00(20) 骨盤リセットex 😊		13:30(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】		14:15(30) 優しい動作で頭&身体の運動 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う yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆		19:30(45) 格闘技動作で完全燃焼! FIGHT DO MUSIC (kenji)		20:30(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (kenji) 【定員20名】		
	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(45) 脂肪燃焼効果大! 格闘技ワークアウト COMBAT (junpei)		14:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□😊		18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】						
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		
土	コアスタジオ	10:30(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 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(45) 脂肪燃焼効果大! 格闘技ワークアウト COMBAT (junpei)		14:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□😊		18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】						
	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(45) 脂肪燃焼効果大! 格闘技ワークアウト COMBAT (junpei)		14:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□😊		18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】						
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		
日	コアスタジオ	10:30(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 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(45) 脂肪燃焼効果大! 格闘技ワークアウト COMBAT (junpei)		14:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□😊		18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】						
	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(45) 脂肪燃焼効果大! 格闘技ワークアウト COMBAT (junpei)		14:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□😊		18:00(50) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】						
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		

休館日

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。
また定員となり参加できなかった場合は次週の予約をすることができます。
希望の方はスタッフへお声がけください。

「参加チケット」配布時間
火曜日 10:30～姿勢改善 9:40～
水曜日 19:30～姿勢改善 18:00～
金曜日 13:30～Power 12:00～
金曜日 20:30～Power 19:00～

●FIGHT DO & OXIGENO
バージョン最終月!
しっかり身体を動かしましょう!

★FIGHT DO
毎週 金曜 19:30～(45)

★OXIGENO
毎週 水曜 18:30～(45)
毎週 土曜 14:30～(45)

●コロナウイルス感染症予防のため
現在館内では
・検温・マスク着用・アルコール消毒
・空気清浄機設置・マシン消毒
・各エリア24時間換気
を徹底しております。
スタジオ出入口を解放してのレッスンとなりますので表記温度より低い室温での実施となる場合があります。
各自で上着を着用するなどの対応をお願いします。
ご理解、ご協力よろしくお願ひします。

～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～
★★☆ 初めての方へおすすぬ
★★★ 少し慣れた方へおすすぬ
★★★★ ステップアップクラス

😊⇒初めての方にオススメ

10:00(20) 〇〇〇	10:30(50) 〇〇〇
------------------	------------------

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

平日 22:30 閉館

土曜・日曜日は20:30までの営業となります

日曜日 週替わり レッスン 内容	6日	10:30(45) フライyoga (junko) 温度28 強度★★☆	11:30(45) COMBAT (junpei)	13日	10:30(45) リラックスyoga (shoko) 温度28 強度★★☆	11:30(50) NYstyle yoga (shoko) 温度28 強度★★☆	20日	10:30(60) ベーシックyoga (maika) 温度28 強度★★☆	11:45(45) Pilates (maika)	27日	10:30(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki)	11:30(45) COMBAT (junpei)
---------------------------	----	---	---------------------------------	-----	---	--	-----	---	---------------------------------	-----	--	---------------------------------

Instagram: @NEXISube

Instagramははじめました♪
@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