



Fitness Club NEXIS TimeTable 2022.9



	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) フラヨガ (junko)	14:30(45) ハリエ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		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 ☺	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) エアロビクスLo (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						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 ☺	10:30(45) Pilates (junko) 温度■■■☺	11:30(45) ZUMBA (kenji) ☺	13:15(50) yoga beauty (mayumi) 温度32 強度★★★	14:15(45) Balletone スタンディングフロー (mayumi)				
木	休館日									
	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) ZUMBA (yukiko) ☺	11:30(45) yoga beauty (yukiko) 温度28 強度★★★	13:15(15) UBOUND エレメント 【定員20名】	13:30(30) UBOUND (asaki) 【定員20名】 ☺	14:15(30) エアロビクスLo (kenji)	18:00(15) ボールストレッチ ☺	18:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★★	19:30(45) FIGHT DO (kenji)	20:30(30) Power (kenji) 【定員20名】
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 ☺	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) ひくず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) COMBAT (kenji) ☺	14:15(45) UBOUND (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		
日	コアスタジオ	11:00(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 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~

●9/19(月) 敬老の日 20:30閉館

10:00~(20) 骨盤リセットex
 10:30~(60) アシュタンガヨガ ラジメマジョウ (atsuko)
 11:40~(45) 身体のかみを取るヨガ (atsuko)
 13:00~(15) ボールストレッチ
 13:30~(45) OXIGENO (asaki)
 17:00~(45) Pilates (junko)

●9/23(金) 秋分の日 20:30閉館

10:00~(20) 骨盤リセットex
 10:30~(45) ZUMBA (yukiko)
 11:30~(45) yoga beauty (yukiko)
 13:00~(15) ボールストレッチ
 13:30~(45) FIGHT DO (kenji)
 17:00~(45) フラヨガ (kanae)

~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
 ★★☆☆ 少しく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

10:00(20) ○○○
 10:30(50) ○○○

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

	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】										
4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★★★	11日	10:30(45) OXIGENO (junko)	11:30(45) Femトレ (kanae) 【女性限定】	18日	10:30(45) ZUMBA (yukiko) ☺	11:30(45) リフレッシュヨガ (yukiko)	25日	10:30(60) ベーシックyoga (maika)
										11:45(45) Pilates (maika)

Instagram: @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