

時間	月			火	水			木	金			土			日		
	ジム	スタジオ			ジム	スタジオ			ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ	
		スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB
10:00																	
10:30		10:15~10:30 ラジオ体操				10:15~10:30 ラジオ体操				10:15~10:30 ラジオ体操							
11:00			10:30~11:15 アクアピクス 吉田 定員35名		10:30~11:15 アクアピクス 吉田 定員35名			10:30~11:15 アクアピクス 天野 定員35名		10:30~11:15 アクアピクス ゆかり 定員35名		10:30~11:15 アクアピクス ゆかり 定員35名		10:30~11:15 クロス ストレッチ 天野	10:45~11:15 バタフライ初級 金井		
11:30	11:00~11:45 初心者エアロ 原	10:45~11:45 バレエ 川村			10:45~11:30 リラックスヨガ TSUBAKI		10:45~11:45 ピラティス SHINO	10:45~11:45 フラダンス Misuzu		10:45~11:35 初心者エアロ & ステップ 原						11:00~12:00 成人スクール 中級 金井 (有料) 【定員8名】	
12:00																	
12:30	12:00~12:50 ZUMBA KAPPA64	12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング 原			12:00~13:00 初級エアロ 永井		12:00~13:00 リファイン ボディ 奈子		12:00~13:00 初級 ステップ 原	12:00~13:00 太極拳 小栗		12:00~13:00 ヨガ 山坂				11:30~12:30 ベビー スイミング	
13:00																	
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 石黒	13:15~14:15 ヨガ YURIKO			13:15~14:15 ヨガ 山坂		13:15~14:15 アロマ ストレッチ 奈子	13:15~14:15 JAZZ HIPHOP SATOMI		13:15~14:15 ZUMBA SAYAKA	13:35~14:20 アクティブヨガ TSUBAKI		13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料) 【定員8名】	13:00~13:45 初級エアロ 石黒	13:00~14:00 ヨガ Maika		
14:00																	
14:30	14:15~15:00 中級エアロ 石黒	14:30~15:30 ピラティス 村上			14:30~15:15 ダンベル&コア 村上		14:30~15:15 協栄 シェイプ ボクシング 田中		14:30~15:15 バレトン 湊		14:15~15:00 アクア3Oplus アクア・コア 天野 定員35名		14:15~14:45 ストレッチ	14:05~14:50 中級ステップ 石黒	14:15~15:15 パワーヨガ mina	14:30~15:30 マスターズ ミート 2レーン	
15:00																	
15:30	15:15~16:00 ヒートアップ ボディ 奈子				15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)		15:30~16:30 ヨガ mina		15:30~16:20 協栄 シェイプ ボクシング 湊	15:30~16:15 ピラティス入門 村上			15:00~16:00 キッズ スイミング (F3)				
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30	18:15~19:15 スローケア 奈子				18:45~19:30 バレトン 湊		18:45~19:45 オリジナル エアロ 新倉	18:45~19:45 ヨガ mina	18:45~19:30 ヒートアップ ボディ 奈子	18:50~19:50 ヨガ 山坂			17:00~18:00 リファイン ボディ 奈子	14:05~14:50 中級ステップ 石黒	14:15~15:15 パワーヨガ mina	14:30~15:30 マスターズ ミート 2レーン	
19:00																	
19:30																	
20:00	19:30~20:30 リファイン ボディ 奈子	19:30~20:30 HIPHOP SATOMI			19:45~20:35 協栄 シェイプ ボクシング 湊	19:45~20:30 ポルドブラ 直世	19:40~20:40 成人スクール 初級 金井 (有料) 【定員8名】	20:00~21:00 FIGHT DO ゆかり	20:05~20:50 協栄 シェイプ ボクシング 後藤	20:05~20:55 トータル エクササイズ 吉田			18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	14:05~14:50 中級ステップ 石黒	14:15~15:15 パワーヨガ mina	14:30~15:30 マスターズ ミート 2レーン	
20:30																	
21:00	20:45~21:35 ピラティス SHINO				20:50~21:35 フラヨガ 直世		21:00~22:00 マスターズ ミート 2レーン										
21:30																	
22:00																	
23:00	閉館となります				閉館となります				閉館となります			閉館となります			閉館となります		

レッスン代行・変更・休講は、ホームページをご覧ください。 <http://www.nexis.ne.jp>

- スタジオ・プールのご利用について
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
 - ◆ 月～土曜日が祝日の場合は18:00までのレッスンとなります。
 - ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。
 - ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承下さい。
 - ◆ スタジオ及びプールレッスンへの入退時はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
 - ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製品を除く)のみ持ち込み可能と致します。
 - ◆ カウンセリング・パーソナルトレーニングは予約制ですのでジムスタッフにお問い合わせ下さい。
 - ◆ プールコースレンタル・プライベートレッスンは予約制ですのでフロントスタッフにお問い合わせ下さい。

21:00 閉館となります

19:00 閉館となります

12/31は休講です。

12/29は休講です。

12/27は11:30~12:15
プライベートレッスン(有料)
吉田
に変更。