

※調整により、時間・内容が変更される場合があります。

お問い合わせ先 045-628-1810

時間	月			火	水			木	金			土			日		
	ジム	スタジオA	スタジオB		ジム	スタジオA	スタジオB		ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	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 クロス ストレッチ 天野		10:30~11:30 RADICAL POWER TAKA 定員25名	10:30~11:30 ヨガ Maika	10:30~11:30 成人スクール 中級 金井 (有料) 【定員8名】	
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							
12:00			11:30~12:00 青泳ぎ初級 吉田														
12:30	12:00~12:50 ZUMBA KAPPA64	12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング 原	12:10~12:40 バタフライ初級 吉田		12:00~13:00 RADICAL POWER TAKA 定員25名	12:00~13:00 初級エアロ 永井	11:30~12:30 ベビー スイミング	12:00~13:00 リファイン ボディ 奈子		12:00~12:45 初級 ステップ 原	12:00~13:00 太極拳 小栗						
13:00			12:50~13:50 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】				12:45~13:45 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】										
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 石黒	13:15~14:15 ヨガ YURIKO			13:20~14:15 ZUMBA KAPPA64	13:15~14:15 ヨガ 山坂	13:50~14:35 プライベート レッスン 吉田 (有料)	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						
14:00			14:05~14:35 フィンスイム 山坂														
14:30	14:15~15:00 中級エアロ 石黒	14:30~15:30 ピラティス 村上	14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂		14:30~15:15 ダンベル&コア 村上			14:30~15:15 FIGHT DO45 TAKA		14:30~15:15 バレトン 湊	14:35~15:20 フラベージック (入門) Misuzu						
15:00																	
15:30	15:15~16:00 ヒートアップ ボディ 奈子																
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30	18:15~19:15 スローケア 奈子		18:40~19:10 クロール初級 中谷														
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			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						
20:30					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	20:00~20:50 骨盤ストレッチ 新倉	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						
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

3/11は休講です。

3/30は休講です。

3/29は振替のみ可能です(中級の)

3/28は11:30~12:15プライベートレッスン(有料)吉田に変更。

3/21は休講です。

3/30は休講です。