

※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	
11:30	11:10~11:45 初心者エアロ 原	10:45~11:45 バレエ 川村								10:30~11:45 スローケア & ピラティスリング 奈子 定員27名	10:45~11:35 初心者エアロ & ステップ 原						
12:00			11:30~12:00 個人モデル初級 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 クロール初級 吉田		12:00~13:00 RADICAL POWER TAKA 定員25名	12:00~13:00 初級エアロ 永井		12:00~13:00 リファイン ボディ 奈子	12:00~13:00 パワーヨガ ayano	12:00~13:00 初級 ステップ 原	12:00~13:00 太極拳 小栗			11:45~12:45 ヨガ 山坂	11:45~12:45 HIPHOP Choken	11:30~12:30 ベビー スイミング	
13:00			12:50~13:50 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 Kumi			13:20~14:15 ZUMBA KAPPA64	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			13:00~13:45 協栄 シェイプ ボクシング 田中		12:45~13:45 スノーケリング ゆかり	
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						14:00~14:30 アクアピクス ゆかり	
15:00																	
15:30	15:15~16:00 ヒートアップ ボディ 奈子																
16:00			15:45~16:45 キッズ スイミング (A3)					15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)		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)	
16:30								15:30~16:30 ヨガ ayano									
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30	18:15~19:15 スローケア 奈子		18:20~18:50 クロール入門 中谷														
19:00					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					18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子	
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					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					
20:30																	
21:00	20:45~21:35 ピラティス SHINO				20:50~21:35 フラヨガ 直世												
21:30																	
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

◆ 定員制のスタジオプログラムは開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布させていただきます。

◆ 定員制のプールプログラムは指定レッスンに限りフロントにて整理券を配布させていただきます。

◆ 6/29は休講です。

◆ 6/29は休講です。

◆ 6/27は11:30~12:15プライベートレッスン(有料)吉田に変更。

オリジナルカウンセリング(要事前予約) 随時受付中

オリジナルカウンセリング(要事前予約) 随時受付中

オリジナルカウンセリング(要事前予約) 随時受付中

オリジナルカウンセリング(要事前予約) 随時受付中

オリジナルカウンセリング(要事前予約) 随時受付中

オリジナルカウンセリング(要事前予約) 随時受付中