

※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

	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	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		10:30~11:20 オリジナル エクササイズ 樋口	10:30~11:15 アクアピクス 吉田 定員35名		10:45~11:45 ピラティス SHINO	10:45~11:45 フラダンス Misuzu	10:30~11:15 アクアピクス 天野 定員35名		10:30~11:45 スローケア & ピラティスリング 奈子 定員27名	10:30~11:30 ZUMBA 樋口	10:30~11:15 クロス ストレッチ 天野	10:45~11:15 パタフライ初級 金井		10:30~11:30 RADICAL POWER TAKA 定員25名		11:00~12:00 成人スクール 中級 金井 (有料) 【定員8名】	
11:30	11:10~ グッド レーニン	11:00~11:45 初心者エアロ 原	10:45~11:45 バレエ 川村			11:30~12:00 青泳ぎ初級 吉田				11:30~12:00 平泳ぎ入門 永井										
12:00		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 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	12:00~12:40 クロール初級 永井		12:00~12:45 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		11:45~12:45 アロマ ストレッチ 奈子		
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】		13:15~14:15 アロマ ストレッチ 奈子	13:15~14:15 JAZZ HIPHOP SATOMI	13:20~14:20 成人スクール 中級 吉田 (有料) 【定員8名】		13:15~14:15 ZUMBA アリーナ	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		13:00~13:45 初級エアロ 石黒			
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														
14:00		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 FIGHT DO45 TAKA		14:30~15:15 キッズダンス Basic1		14:30~15:15 パレトン 湊					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	
14:30			14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂			15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)		15:30~16:30 ヨガ ayano		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		15:15~16:00 ヒートアップ ボディ 奈子				16:10~17:10 キッズ スイミング (C4)				16:15~17:15 キッズダンス Basic1										
15:30			15:45~16:45 キッズ スイミング (A3)			17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)				17:30~18:30 キッズダンス Basic2										
16:00	オリジナル カウンセリング (要事前予約)				オリジナル カウンセリング (要事前予約)															
16:30			16:55~17:55 キッズ スイミング (A4)			18:45~19:30 パレトン 湊														
17:00						18:45~19:30 ファン スノーケル ゆかり														
17:30			17:00~18:00 新極真キッズ 空手教室 喜田			19:40~20:40 成人スクール 初級 金井 (有料) 【定員8名】		18:45~19:45 オリジナル エアロ 新倉	18:45~19:45 ヨガ mina	18:40~19:25 プライベート レッスン 金井 (有料) 6月~9月		18:45~19:30 ヒートアップ ボディ 奈子	18:50~19:50 ヨガ 山坂							
18:00						19:35~20:20 フィン&バック 初級 金井														
18:30		18:15~19:15 スローケア 奈子				20:00~21:00 FIGHT DO ゆかり														
19:00			18:20~18:50 クロール入門 中谷			20:50~21:35 フラヨガ 直世														
19:30			19:00~19:30 クロール初級 中谷																	
20:00		19:30~20:30 リファイン ボディ 奈子	19:30~20:30 HIPHOP SATOMI																	
20:30																				
21:00		20:45~21:35 ピラティス SHINO																		
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			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。

19:00 閉館となります

21:00 閉館となります

8/11は休講です。
(振替は、3ヶ月有効)

8/31は休講です。

8/30は休講です。
(中級のみ振替可能)

8/29 プライベートレッスン
13:30~14:15に時間変更

8/1,8/29は11:30~12:15
プライベートレッスン(有料)
吉田に変更。

8/29は成人スクール休講
プライベートレッスン(有料)
12:30~13:15 吉田に変更。

8/13は休講です。
(振替は、3ヶ月有効)

11:00~12:00
成人スクール
中級
金井 (有料)
【定員8名】