

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																	
11:00																	
11:30																	
12:00																	
12:30																	
13:00																	
13:30																	
14:00																	
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
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>

◆ スタジオプログラム、一部のプールプログラムは定員制となっております。

◆ コロナ感染拡大予防の為、館内ではマスクの着用をお願いしております。※プール・浴室を除く

19:00 閉館となります

↓ 週替わり レッスン表

1週目 12月6日 スタジオA	
13:00~13:45 吉田	14:00~14:45 Mayu
お腹と背中にアプローチ MEGA DANZ®	
2週目 12月13日 スタジオA	
13:00~13:45 SATOMI	14:00~14:45 SATOMI
JAZZ HIPHOP HIP HOP	
3週目 12月20日 スタジオA	
13:00~13:45 mihoko	14:00~14:45 mihoko
OXIGENO® STORONG Nation	
4週目 12月27日 スタジオA	
13:00~13:45 新倉	14:00~14:45 新倉
ラテンエアロ ローインパクトエアロ	

エアロビクス	<b>初心者エアロ</b>	初めての方でも参加可能なエアロビクスクラス。 音楽に合わせて楽しく身体を動かして汗をかきます。
	<b>初級エアロ</b>	初心者から初級者向けに行うエアロビクスクラス。 音楽に合わせて楽しく身体を動かしていくクラスです。
	<b>オリジナルエアロ</b>	参加の方々のレベルに合わせますがエアロビクスに慣れた方の初級以上のクラスです。 ラテンのリズムや簡単なダンスステップでスパイスを効かせたコンビネーションをお楽しみ下さい。
	<b>中級エアロ</b>	エアロビクスに『弾む』『走る』動作を取り入れ心肺機能や体力の向上が期待出来る。 ある程度エアロビクスの経験がある方のプログラムです。
ステップ	<b>初級ステップ</b>	ステップ台を使って音楽に合わせて昇降運動を繰り返します。初心者向けのゆっくりで シンプルな動きの組合せなので初めての方や運動が苦手な方向きのクラスです。
	<b>中級ステップ</b>	ステップ台を使って動きのあるコリオをやります。エアロビクスとは違う楽しさがあります。 ある程度ステップの経験がある方のプログラムです。
	<b>初心者エアロ &amp; ステップ</b>	前半にエアロの動きで体を動かし、後半にステップ台を使った運動を行うクラスとなっております。
コンディショニング系	<b>ラジオ体操</b>	「♪あた～らし～い あ～さが来た♪」でお馴染みのラジオ体操、実は究極の美容体操なのです。 激しい運動でもないので年齢に関係なくできるので朝の運動にお薦めです。
	<b>スローケア &amp; ピラティスリング</b>	呼吸を中心にゆっくりした動きで身体のバランスを整えます。ピラティスリングを使いご自身の体力に 応じて行う事が出来るエクササイズです。怪我をしない身体作りを目指します。
	<b>トータルエクササイズ</b>	全身を動かし、引き締まったボディを作るトータルエクササイズです。
	<b>アロマストレッチ</b>	アロマオイルを焚いたスタジオで、全身ストレッチをして心も体も柔らかくしていくクラスです。
	<b>太極拳</b>	太極拳は柔らかく、強く、しなやかな体を作ることができます。 なまった体を鍛え基礎体力が付き、集中力を高めることによって精神力を養えます。
	<b>骨盤ストレッチ</b>	インナーマッスルをほぐし、骨盤調整をしながら、ボディーラインを整えていくクラスです。
	<b>骨盤コンディショニング</b>	骨盤を中心に全身を整えていきます。体が硬くても、初めて運動される方でも ゆっくり進められるので、ご安心ください。
	<b>パレトン</b>	パレエ、フィットネス、ヨガの3つの要素を合わせた、どなたでも出来るローインパクトエクササイズ。 簡単な動きで引き締め効果や脂肪燃焼を高めてくれます。
筋肉コンディショニング系	<b>RADICAL POWER</b>	バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットが ラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間で最大の効果を得る事のできるプログラムです。
	<b>リファインボディー</b>	洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ！簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで 生活に必要な筋力アップが出来ます。
	<b>ダンベル&amp;コア</b>	コアトレーニングで正しい姿勢を作り、ダンベルで筋力トレーニングを行います。初心者の方にお勧めのクラスです。
	<b>クロスストレッチ</b>	ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素を取り入れた、どなたでも出来るストレッチエクササイズです。 身体を伸ばしながら引き締め、可動域を広げて頂きます。
	<b>ヒートアップボディ</b>	ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で 肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。
	<b>STRONG Nation45 60</b>	音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら 全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。
ヨガ系	<b>リラックスヨガ</b>	深い呼吸に合わせてながら一つ一つのポーズをゆっくりと行い、心と体のバランスを整えます。 運動慣れしていない方や柔軟性がない方でも気軽に参加可能です。
	<b>ヨガ</b>	呼吸に集中しながら、ヨガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない 内面、クセ、身体の特徴など日々発見して、心と身体の健康に繋げていきます。
	<b>ハタヨガ</b>	アーサナ(ポーズ)と呼吸法に重点を置いたヨガの流派です。ポーズと呼吸法を通して、精神の安定や 集中力の向上、自己の内面への意識を高める事ができます。
	<b>パワーヨガ</b>	深い呼吸とダイナミックな立位を中心としたポーズを行う運動量の多いヨガクラスです。 心身のリフレッシュや調和効果も期待出来ます。
	<b>ピラティス入門</b>	ピラティス独特の動き、呼吸法等を説明を交えながら一つ一つ丁寧に進めていくクラスです。 初めての方にもオススメです。
	<b>ピラティス</b>	ストレッチを丁寧に行い、普段使わない筋肉にも意識を向けていく。呼吸法の質を高め、 姿勢を支えるインナーマッスルを鍛えることで特に背骨の歪みに効果的。

ダンス系	<b>フラダンス</b>	ハワイの伝統文化フラを心地よい音楽とともに全身を動かして踊る、心身のリフレッシュにも効果的なクラスです。
	<b>JAZZ HIPHOP</b>	JAZZの動きと、HIPHOPの動きを組み合わせる踊るクラスです。HIPHOPよりもローテンポなダンスになり、 ミュージックも少しゆったりとしています。
	<b>HIP HOP</b>	中学校で必須科目になったHIPHOP。ここではリズムの取り方やステップなどのHIPHOPの基礎を学び、 ブラックミュージックでかつよく踊れるようにレッスンしていきます。
	<b>ZUMBA</b>	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズです。 パーティー気分楽しんでください。
格闘技系	<b>バーチャルボクシング</b>	生涯スポーツとしてのボクシングを、世代・年齢別に関係なく楽しめるプログラムです。 リズムに合わせて、筋力・スタミナ向上・ストレス発散・転倒予防の効果
	<b>FIGHT DO (ファイドウ)</b>	キックボクシングや様々な格闘技の動きをベースに、有酸素・無酸素運動をシンプルかつダイナミックに 組み合わせ、エネルギーアップでモチベーション上がる音楽に乗せて行う全身に効果的なクラスです。
プールプログラム	<b>アクアビクス</b>	水の中での有酸素運動で、水の負荷を使い音楽に合わせて身体を動かしていくクラスです。
	<b>アクア30plus</b>	通常のアクアビクスを30分間行い、そのあとに体幹を鍛えるコアエクササイズを行うメニューです。
	<b>アクアコア</b>	
	<b>アクアウォーキング</b>	水の中で歩きながらトレーニング。重力がないため膝関節への負担を軽減した歩くエクササイズです。
	<b>ウォーク&amp;ジョグ</b>	水の中で歩いたり、走ったりするトレーニング。 水中は重力がないので身体への負担を軽減したエクササイズです。
	<b>腰痛・肩こりらくらく</b>	腰痛の方はお腹周り、背中周りをトレーニングし肩こりの方は肩周り、腕周りをトレーニングし リラクゼーションや遊び要素も取り入れたメニューです。
	<b>ヌードルエクササイズ</b>	ヌードル(浮き具)と水の抵抗を効果的に利用し各部位を意識しながら筋トレを行う事によって 筋肉量を増やして燃えやすい身体に改善していくクラスです。
	<b>ファンズノーケル</b>	スノーケル4点セットを使い水中を楽しむクラス。 無理なく呼吸を続けられるので、泳力に自信のない方や初めての方でも安心です。
	<b>スノーケリング</b>	水中メガネ、フィンを使って水面を浮かんだり泳いだり、時には潜ったりする。 スノーケリングをつけているので息継ぎの必要なく、重力の影響も少なくなり簡単に浮けます。
	<b>はじめてみようフィンスイム</b>	フィンをはいて泳いだ事がない方、長い距離を泳いでみたい方におすすめのクラスです。
	<b>やってみようチャレンジスイム</b>	25mからインターバルを入れながら週毎に設定した目標距離を泳げるように練習するクラスです。
	<b>フィンスイム</b>	フィンを使い、パタ足、背面キックなどのポイントを掴んでもらい、 少しずつ距離を伸ばし泳力をつけていくクラスです。
	<b>チャレンジ1000フィンスイム</b>	フィンを使い、インターバルを設定し1000m以上を目標に泳ぐクラスです。
	<b>クロール入門</b>	泳げない方を対象に、水慣れ・泳ぎ・特にクロールに繋がる動きを習得していくクラスです。
	<b>バタフライ入門</b>	うねりや、キックのタイミングなどの基本動作を習得していくクラスです。
	<b>背泳ぎ入門</b>	仰向けの姿勢やキックの仕方などの、基本動作を習得していくクラスです。
	<b>平泳ぎ入門</b>	蹴る際の足の運び方やタイミングなどを習得していくクラスです。
<b>クロール初級</b>	基本動作を中心に練習し、25m完泳を目標としたクラスです。	
<b>背泳ぎ初級</b>		
<b>平泳ぎ初級</b>		
<b>バタフライ初級</b>		
<b>フィン&amp;バック初級</b>		
<b>マスターズミート</b>	上級者、マスターズに登録されたメンバーでテクニック、インターバル練習を行います。	
<b>マスターズ上級</b>	この時間はマスターズ水泳大会出場者、上級者のために練習・泳ぎこむコースを設けています。 (人数が多い場合、カリキュラムによっては、時間延長になる場合がございます。)	
<b>成人スイミングスクール</b>	登録制(各クラス定員8名)となっております 初級:水中歩行・水慣れから始め、クロール・背泳ぎ・平泳ぎの25m完泳を目指します。 中級:クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m完泳できる方。 バタフライの導入に加え初級で行った内容の強化し、距離や個人メドレーの練習を行います。	