

NEXIS division TimeTable 2024. 4

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00			18:00	19:00	20:00	21:00	ご案内 ★オススメレッスン★ ①FIGHT DO エキサイティングな音楽に合わせて様々な格闘技の動作を行います！全身の脂肪燃焼に効果大！！ ②OXIGENO ゆったりとした音楽に合わせて柔軟性、姿勢改善、バランス感覚など身体の機能を整えます 【当日枠参加チケット配布時間】 10:30のレッスン 10:00～ 11:30のレッスン 10:40～ 13:00(13:10)のレッスン 12:00～ 14:00のレッスン 13:10～ 14:10のレッスン 13:20～ 18:30～のレッスン 17:00～ 19:00～のレッスン 18:30～ 19:30～のレッスン 18:40～ 20:00～(20:10)のレッスン 19:10～ 20:30～のレッスン 19:40～ 上記の時間で配布を開始します 特別営業のご案内 ●4/29(月) 昭和の日 18:00閉館 10:30～ 優しいヴァンヤサフロー (atsuko) 11:30～ ストレッチヨガ (atsuko) 13:00～ OXIGENO (junko) 14:00～ ZUMBA (kenji) ●4/25(木) 休館日 営業時間のご確認をお願いします
月	スタジオ	10:30(50)★ 優しいヴァンヤサフロー (atsuko) 定員20名	11:30(50)★ ストレッチヨガ (atsuko) 定員20名		13:00(50)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 定員20名	14:00(50) エアロビクスlo (kenji) 定員28名			18:30(50) ZUMBA (kenji) 定員28名	19:30(50) COMBAT (kenji) 定員28名	20:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名		
火	スタジオ	10:30(50)★ 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 定員20名	11:30(50) RITMOS (yoshimi) 定員28名		13:00(50) フラyoga (junko) 定員28名	14:00(50)★ Pilates (junko) 定員20名				19:00(50)★ ストレッチヨガ (atsuko) 定員20名	20:10(50) STRONG NATION (hiromichi) 定員28名		
水	スタジオ	10:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	11:30(50) ZUMBA (kenji) 定員28名		13:10(50)★ yoga beauty (mayumi) 定員20名	【女性限定】 14:10(50)★ Femトレ (junko) 定員20名			18:30(50)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 定員20名	19:30(50)★ 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 定員20名	20:30(50) RITMOS (yoshimi) 定員28名		
木	スタジオ	10:30(50)★ yoga beauty (atsuko) 定員20名	11:30(50)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 定員20名		13:00(50)★ バレエストレッチ (asaki) 定員20名	14:00(50)★ Coreエアロ (junko) 定員20名				19:00(50) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 定員15名	20:00(50)★ SUPER HIP (junko) 定員20名		
金	スタジオ	10:30(50) ZUMBA (yukiko) 定員28名	11:30(50)★ yoga beauty (yukiko) 定員20名		13:00(50)★ ヒップThe Body (yukiko) 定員20名	14:00(50)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 定員20名			18:30(50)★ yoga beauty (atsuko) 定員20名	19:30(50) FIGHT DO RADICAL FITNESS (kenji) 定員28名	20:30(50) サーキットPower (kenji) 定員15名		
土	スタジオ	10:30(50) FIGHT DO RADICAL FITNESS (kenji) 定員28名	11:30(50)★ 身体ほぐしヨガ (atsuko) 定員20名		13:00(50)★ 優しいヴァンヤサフロー (atsuko) 定員20名	14:00(50) UBOUND RADICAL FITNESS (kenji) 定員15名							
日	スタジオ	10:30(50) 週替わりレッスン (下記をご覧ください)	11:30(50) 週替わりレッスン (下記をご覧ください)		13:00(50) COMBAT (kenji) 定員28名								
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00		
日曜日 週替わり レッスン 内容	7日	10:30(50) フラyoga (junko) 定員28名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員20名	14日	10:30(50)★ ベーシックyoga (maika) 定員20名	11:30(50)★ Pilates (maika) 定員20名	21日	10:30(50) ZUMBA (kenji) 定員28名	11:30(50) JSA ストレッチ (junko) 定員20名	28日	10:30(50)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 定員20名	11:30(50) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 定員15名	
							スタッフ 不在時間 平日 15:00 から 17:00						
							平日 15:00 から 17:00						
							土日 18:00 閉館	・★の表記があるレッスンはマットをご持参下さい。 それ以外のレッスンでは必ずシューズが必要となります。 (フラyogaは不要) ・開始10分以降の入室はお断りさせていただきます。 ・当日参加枠のチケットはお一人様一枚とさせていただきます。 必ず参加者ご本人にてお取り下さい。					

新世代 格闘フィットネススタジオ

NEXIS division

代行情報などはコチラでチェック

@NEXISDIVISION

フォローお願いします★



⑧NEXISDIVISION

■営業時間■

平日 10:00～22:00
 スタッフ不在時間 15:00～17:00
 土日祝 10:00～18:00
 休館日 毎月最終木曜日
 TEL: 0836-39-5555