

# NEXIS division TimeTable 2024. 8

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	スタッフ 不在時間		18:00	19:00	20:00	21:00	ご案内	
月	スタジオ		10:30(50)★ 優しい ヴィンヤサフロー (atsuko) 定員20名	11:30(50)★ ストレッチヨガ (atsuko) 定員20名		13:00(50)★ <b>OXIGENO</b> RADICAL FITNESS (junko) 定員20名	14:00(50) エアロピクスlo (kenji) 定員28名	平日 15:00 から 17:00	18:30(50) <b>ZUMBA</b> (kenji) 定員28名	19:30(50) COMBAT (kenji) 定員28名	20:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	平日 22:00 閉館		<p>【当日枠参加チケット配布時間】</p> <p>10:30のレッスン 10:00~ 11:30のレッスン 10:40~</p> <p>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~</p> <p>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~</p> <p>上記の時間で配布を開始します</p> <p>※当日参加枠のチケットは必ず 参加者ご本人にてお取り下さい。 チケットを取るためのレッスン中の 途中退室はご遠慮ください。</p> <p>●夏季特別休館日のご案内 8/13(火)~8/16(金) ※8/29(木) を振替営業日(通常営業) とさせていただきます。</p> <p>●8/12(月) 振替休日18:00閉館 10:30~ 優しいヴィンヤサフロー (atsuko) 11:30~ ストレッチヨガ (atsuko)</p> <p>13:00~ ZUMBA (kenji) 14:00~ OXIGENO (junko)</p> <p>●8/29(木) 振替営業日 レッスン内容は通常の木曜日の 内容となります。 変更になる場合は館内掲示などで ご案内致します。 ★の表記=マット それ以外のレッスン=シューズ が必要となります。 (フレイヤは不要)</p>
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) <b>RITMOS</b> (yoshimi) 定員28名		13:00(50) フレイ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)★ <b>STRONG</b> NATION (hiromichi) 定員20名				
水	スタジオ		10:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	11:30(50) <b>ZUMBA</b> (kenji) 定員28名		13:10(50)★ yoga beauty (mayumi) 定員20名	14:10(50)★ Femトレ (junko) 定員20名		18:30(50)★ <b>OXIGENO</b> 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) <b>RITMOS</b> (yoshimi) 定員28名			
木	スタジオ		10:30(50)★ yoga beauty (atsuko) 定員20名	11:30(50)★ <b>OXIGENO</b> 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) <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS (asaki) 定員18名	20:00(50)★ SUPER HIP (junko) 定員20名				
金	スタジオ		10:30(50) <b>ZUMBA</b> (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) <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS (asaki) 定員18名		18:30(50)★ yoga beauty (atsuko) 定員20名	19:30(50) <b>FIGHT DO</b> 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) <b>FIGHT DO</b> 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 ヴィンヤサフロー (atsuko) 定員20名	14:00(50) <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS (kenji) 定員18名		●代行レッスンのご案内 8/28(水)18:30 oxigeno 担当:junko 8/29(木)11:30 oxigeno → ★ストレッチヨガ 担当:atsuko 8/29(木)13:00 バレエストレッチ → ★JSAストレッチ 担当:junko 8/29(木)19:00 UBOUND → ★フレイyoga 担当:junko					
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			※7月20日時点で確定している代行レッスンとなります 20日以降に発生した代行レッスンは館内掲示またはインスタグラムで ご案内させていただきます。					
		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	4日	10:30(50)★ yoga beauty (mako) 定員20名	11:30(50)★ ストレッチ ヨガ (mako) 定員20名	11日	10:30(50)★ <b>OXIGENO</b> RADICAL FITNESS (junko) 定員20名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員20名	18日	10:30(50) <b>ZUMBA</b> (kenji) 定員28名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員20名	25日	10:30(50)★ <b>OXIGENO</b> RADICAL FITNESS (asaki) 定員20名	11:30(50)★ バレエ ストレッチ (asaki) 定員20名		

新世代動画フィットネススタジオ  
**NEXIS division**



@NEXISdivision  
フォローお願いします★



■営業時間■

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