



# NEXIS division TimeTable 2024. 9

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	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		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		<p>【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</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>●9/16(月) 敬老の日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) 13:00~ OXIGENO (junko) 14:00~ JSAストレッチ (junko)</p> <p>●9/23(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) 13:00~ ZUMBA (kenji) 14:00~ COMBAT (kenji)</p> <p>●9/26(木) 休館日</p> <p>★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รายoga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รายoga (junko) 定員28名	14:00(50)★ Pilates (junko) 定員20名	スタッフ 不在時間	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	平日 22:00 閉館						
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	【女性限定】 14:10(50)★ Femトレ (junko) 定員20名	15:00 から 17:00	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	土日 18:00 閉館	●代行レッスンのご案内(8/20時点) 9/6(金)18:30 yoga beauty → ★Pilates 担当:junko 9/7(土)11:30 身体ほぐしヨガ → ★yoga beauty 担当:mayumi 9/7(土)13:00 優しいヴィンヤサフロー → ★Pilates 担当:mayumi 9/9(月)10:30 優しいヴィンヤサフロー → フรายoga担当:junko 9/9(月)11:30 ストレッチヨガ → ★JSAストレッチ担当:junko 9/10(火)19:00 ストレッチヨガ → フรายoga担当:junko 9/12(木)10:30 yoga beauty → ★JSAストレッチ 担当:junko 9/13(金)18:30 yoga beauty → ★Pilates 担当:junko 9/14(土)11:30 身体ほぐしヨガ → ★yoga beauty 担当:mayumi 9/14(土)13:00 ヴィンヤサフロー → ★Pilates 担当:mayumi 9/24(火)13:00 フรายoga → ★バレエストレッチ 担当:asaki 9/24(火)14:00 Pilates → ★ストレッチヨガ 担当:atsuko								
日	スタジオ		10:30(50) 交替わりレッスン (下記をご覧ください)	11:30(50) 交替わりレッスン (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 交替わり レッスン 内容	1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	8日	10:30(50)★ フรายoga (junko) 定員20名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員20名	15日	10:30(50)★ ベーシック yoga (maika) 定員20名	Pilates (maika) 定員20名	22日	10:30(50)★ <b>OXIGENO</b> RADICAL FITNESS (asaki) 定員20名	11:30(50) <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS (asaki) 定員15名	29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	代行情報などはコチラでチェック	■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
  <span>@NEXISdivision</span> フォローお願いします★																	