



NEXIS division TimeTable 2024. 10

		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)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 定員20名	14:00(50) エアロピクスlo (kenji) 定員28名	スタッフ 不在時間 平日 15:00 から 17:00		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		平日 22:00 閉館	【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 ※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。 ●10/14(月) スポーツの日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~ ZUMBA (kenji) 14:00~ COMBAT (kenji) ●10/31(木) 休館日
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) フレイoga (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20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	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18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)★ 美 Bodyメイク (yukiko) 定員20名	14:00(50) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 定員18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 ヴィンヤサフロー (atsuko) 定員20名	14:00(50) UBOUND RADICAL FITNESS (kenji) 定員18名		土日 18:00 閉館	●代行レッスンのご案内(9/20時点) 10/13(日)13:00 COMBAT→フレイoga 担当:junko ※9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。					
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								★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ogaは不要)	
		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	6日	10:30(50)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 定員20名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員20名	13日	10:30(50)★ ベーシック yoga (maika) 定員20名	11:30(50)★ Pilates (maika) 定員20名	20日	10:30(50) ZUMBA (kenji) 定員28名	27日	10:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員20名	11:30(50)★ バレエ ストレッチ (asaki) 定員20名				
<p>新世代 動画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▶</p> <p> @NEXISdivision フォローお願いします★</p> <p></p>															
<p>■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</p>															