

# NEXIS division TimeTable 2025. 1

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00			18:00	19:00	20:00	21:00	<b>ご案内</b> <b>【当日枠参加チケット配布時間】</b> 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注意ください。 ●冬季特別休館日のご案内 12/30(月)18:00閉館 短縮営業 12/31(火)～1/4(土) ※1/30(木)を振替営業日(通常営業)とさせていただきます。 1/13(月)成人の日 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～ OXIGENO (junko) ★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。 (フレイヨガは不要)	
月	スタジオ	10:30(50)★ 優しいヴィンヤサフロー (atsuko) 定員22名	11:30(50)★ ストレッチヨガ (atsuko) 定員22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	<b>スタッフ不在時間</b> 平日 15:00から 17:00 土日 18:00閉館	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22名	11:30(50) RITMOS (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22名	20:10(50)★ STRONG NATION (hiromichi) 定員22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22名	14:10(50)★ Femトレ (junko) 定員22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22名	20:30(50) RITMOS (yoshimi) 定員28名				
木	スタジオ	10:30(50)★ yoga beauty (atsuko) 定員22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22名	14:00(50)★ Coreエアロ (junko) 定員22名		19:00(50) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 定員18名	20:00(50) フレイyoga (junko) 定員28名					
金	スタジオ	10:30(50) ZUMBA (yukiko) 定員28名	11:30(50)★ yoga beauty (yukiko) 定員22名		13:00(50)★ 美 Bodyメイク (yukiko) 定員22名	14:00(50) UBOUND RADICAL FITNESS (asaki) 定員18名		18:30(50)★ yoga beauty (atsuko) 定員22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22名		13:00(50)★ 優しいヴィンヤサフロー (atsuko) 定員22名	14:00(50) UBOUND RADICAL FITNESS (kenji) 定員18名		●代行レッスンのご案内(12/20時点) 現在代行レッスンの予定はございません。 ※12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									
		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	5日	10:30(50)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 定員22名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	12日	10:30(50) ZUMBA (kenji) 定員28名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名		19日	10:30(50) ZUMBA (yukiko) 定員28名	11:30(50)★ リフレッシュyoga (yukiko) 定員22名	26日	10:30(50)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 定員20名		11:30(50) バレエストレッチ (asaki) 定員22名


 新世代 動画フィットネススタジオ  
 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★  


**■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