

NEXIS division TimeTable 2025. 3

		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		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				【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。 ●3/20(木)春分の日 18:00閉館 10:30~ yoga beauty (atsuko) 11:30~ OXIGENO (asaki) 13:00~ バレエストレッチ(asaki) 14:00~ Coreエアロ (junko) ●3/27(木) 休館日 ★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。 (フラヨガは不要)
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) フラ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(2/20時点) 3/6(木)11:30~ OXIGENO→ストレッチヨガ 担当: atsuko 3/6(木)13:00~ バレエストレッチ→ Coreエアロ 担当: junko 3/6(木)14:00~ Coreエアロ→ JSAストレッチ 担当: junko 3/6(木)19:00~ UBOUND→ フラyoga担当: junko 3/6(木)20:00~ フラyoga→ JSAストレッチ 担当: junko 3/7(金)14:00~ UBOUND→ 担当: kenji 3/17(月)14:00~ エアロピクスlo→ JSAストレッチ 担当: junko 3/22(土)10:30~ FIGHT DO→OXIGENO 担当: asaki 3/22(土)14:00~ UBOUND→担当: asaki ※20日以降に発生した代行レッスンは館内掲示、Instagramでご案内します								
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	2日	10:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	11:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	9日	10:30(50)★ ZUMBA (kenji) 定員28名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	16日	10:30(50)★ ベーシック yoga (maika) 定員22名	11:30(50)★ Pilates (maika) 定員22名	23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	30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	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 土日祝 10:00~18:00 休館日 毎月最終木曜日 Tel: 0836-39-5555	