


# NEXIS division TimeTable 2025. 4

		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~ 12:30のレッスン 11:40~ 13:00(13:10)のレッスン 12:00~ 13:30のレッスン 12:40~ 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。 ●4/29(火)昭和の日 18:00閉館 10:30~ 姿勢改善ex (yoshimi) 11:30~ RITMOS (yoshimi)  13:00~ フラyoga (junko) 14:00~ Pilates (junko)  ●4/24(木) 休館日		
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)★ <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	<b>スタッフ 不在時間</b> 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			
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) <b>RITMOS</b> (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)★ <b>STRONG</b> NATION (hiromichi) 定員22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22名	14:10(50)★ Femトレ (junko) 定員22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22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22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22名	14:00(50)★ Coreエアロ (junko) 定員22名				19:00(50) <b>UBOUND</b> 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) <b>ZUMBA</b> (yukiko) 定員28名	<b>NEW</b> 11:30(50)★ 機能改善 Pilates (yukiko) 定員22名		<b>NEW</b> 13:00(50)★ リフレッシュ yoga (yukiko) 定員22名	14:00(50) <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS (asaki) 定員18名			18:30(50)★ yoga beauty (atsuko) 定員22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22名	12:30(50)★ 優しい ヴィンヤサフロー (atsuko) 定員22名		14:00(50) <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS (kenji) 定員18名			<b>●代行レッスンのご案内(3/20時点)</b> 4/9(水)11:30~ ZUMBA→フラyoga 担当:junko 4/18(金)18:30~ yogab beauty→Pilates 担当:junko 4/19(土)11:30~ 身体ほぐしヨガ→ 担当:mako 4/19(土)13:00~ 優しいヴィンヤサフロー→ 担当:mako  ※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				<b>土日 18:00 閉館</b>						
		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	6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22名	13日	10:30(50)★ ベーシック yoga (maika) 定員22名	11:30(50)★ Pilates (maika) 定員22名		20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22名	27日			10:30(50) <b>ZUMBA</b> (kenji) 定員28名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名
新世代 動画 フィットネス スタジオ <b>NEXIS division</b> 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★															
<b>■営業時間■</b> 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															