

NEXIS division TimeTable 2025. 7

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	スタッフ 不在時間 平日 15:00 から 17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	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～ 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。 ●7/21(月)海の日 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～ エアロビクスlo (kenji) 14:00～ OXIGENO (junko) ●7/31(木) 休館日 ★の表記＝マット それ以外のレッスンはシューズ が必要となります。 (フラyoga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) エアロビクス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				
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 HATIGH (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	【女性限定】 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)★ 機能改善 Pilates (yukiko) 定員22名	13:00(50)★ リフレッシュ yoga (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	12:30(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(6/20時点) 7/7(月)14:00～ エアロビクスlo→ JSAストレッチ 担当:junko 7/12(土)11:30～ 身体ほぐしヨガ→ Pilates 担当:junko 7/12(土)12:30～ 優しいヴィンヤサフロー→ JSAストレッチ 担当:junko 7/17(木)10:30～ yoga beauty→ Pilates担当:junko 7/18(金)18:30～ yoga beauty→ Pilates担当:junko ※20日以降に発生した代行レッスンは館内掲示、インスタグラムでご案内します						
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			土日 18:00 閉館							
		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)★ Pilates (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) ZUMBA (kenji) 定員28名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	27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 NEXIS division 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