

NEXIS division TimeTable 2025. 8

		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 18:10～ 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。 ●8/11(月)山の日 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) ●夏季特別休館のご案内 8/13(水)～/16(土) 夏季特別休館日 8/28(木) 振替営業 とさせていただきます。 ★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รายoga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) (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 NATION (hiromichi) 定員22名								
水	スタジオ		10:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	11:30(50) (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) (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							土日18:00 閉館	●代行レッスンのご案内(7/20時点) 代行の予定はありません。 ※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	3日		10:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	11:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	10日	10:30(50) (yukiko) 定員28名	11:30(50)★ リフレッシュ yoga (yukiko) 定員22名	17日	10:30(50)★ (kenji) 定員28名	過去の曲&動き 11:30(50)★ FIGHT DO RADICAL FITNESS (kenji) 定員28名	24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	31日	10:30(50)★ エナジーフロ ーヨガ (shoko) 定員22名	11:30(50)★ ストレッチ ヨガ (shoko) 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			