

# NEXIS division TimeTable 2025. 9

		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)★ <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				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				<p>【当日枠参加チケット配布時間】</p> <p>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~</p> <p>18:30~のレッスン 17:00~ 19:00~のレッスン 18:00~ 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~</p> <p>上記の時間で配布を開始します</p> <p>※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。</p> <p>●9/15(月) 敬老の日 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)</p> <p>13:00~ ZUMBA(kenji) 14:00~ OXIGENO (junko)</p> <p>●9/23(火) 秋分の日 18:00閉館 10:30~ 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 11:30~ RITMOS (yoshimi)</p> <p>13:00~ フラyoga (junko) 14:00~ Pilates (junko)</p> <p>●9/25(木) 休館日</p> <p>★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yogaは不要)</p>	
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		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) <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														
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	7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	14日	10:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	11:30(50) <b>ZUMBA</b> (kenji) 定員28名	21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	28日	10:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	<p>新世代 副都心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▶</p> <p> @NEXISdivision フォローお願いします★</p> <p> @NEXISDIVISION</p>											
		<p>■営業時間■</p> <p>平日 10:00~22:00 スタッフ不在時間 15:00~17:00</p> <p>土日祝 10:00~18:00 休館日 毎月最終木曜日 TEL: 0836-39-5555</p>																						

スタッフ  
不在時間  
平日  
15:00  
から  
17:00

土日  
18:00  
閉館

●代行レッスンのご案内(8/20時点)  
9/3(水) 11:30~ ZUMBA→フラyoga 担当: junko  
9/8(月) 13:00~ OXIGENO→yoga beauty 担当: atsuko  
※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