

NEXIS division TimeTable 2025. 11

		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	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		【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 18:00～ 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～ 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。						
				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								
火	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		●11/3(月) 文化の日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)						
				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		13:00～ ZUMBA(kenji) 14:00～ OXIGENO (junko)						
水	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		●11/24(月) 振替休日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)						
				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(10/20時点) 代行の予定はございません。 ※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						13:00～ エアロビクスlo(kenji) 14:00～ OXIGENO (junko)						
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														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		土日18:00 閉館						★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。 (フライングは不要)					
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												20:00(50) フラyoga (junko) 定員28名	
		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						★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。 (フライングは不要)					
				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)★ ストレッチ ヨガ (atsuko) 定員22名		11:30(50)★ 優しい ヴィンヤサ フロー (atsuko) 定員22名		9日 過去の曲＆動き FIGHT DO RADICAL FITNESS (kenji) 定員28名		11:30(50)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 定員20名		16日 10:30(50)★ ストレッチ ヨガ (mako) 定員22名		23日 11:30(50)★ 優しい ヴィンヤサ フロー (mako) 定員22名		10:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名		11:30(50)  (kenji) 定員28名		30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			