



NEXIS division TimeTable 2025. 12

		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		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) ZUMBA (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	【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。 ●冬季特別休館日のご案内 12/30(火)18:00閉館 短縮営業 12/31(水)～1/4(日)年末年始休館 1/29(木)振替営業日(通常営業) とさせていただきます。 12/30(火) 短縮営業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) ●12/25(木)休館日 ★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)	
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) 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		土日 18:00 閉館		●代行レッスンのご案内(11/20時点 ※20日以降の代行レッスンは掲示にてご案内します) 12/1(月)13:00～ OXIGENO→アシタンガヨガ 入門担当: atsuko 20:30～ Pilates→ストレッチヨガ 担当: shoko 12/2(火)13:00～ フラyoga→OXIGENO 担当: asaki 14:00～ Pilates→ストレッチヨガ担当: atsuko 12/3(水)10:30～ Pilates→優しいヴィンヤサフロー担当:atsuko 14:10～ FEMトレ→Balletone 担当: mayumi 12/10(水)18:30～ OXIGENO 担当: junko 12/11(木)11:30～ OXIGENO→ストレッチヨガ 担当: atsuko 13:00～ バレエストレッチ→JSAストレッチ 担当: junko 12/12(金)14:00～ UBOUND 担当: kenji 12/15(月)14:00～ エアロビクスlo→フラyoga 担当: junko 12/20(土)14:00～ UBOUND→JSAストレッチ 担当: junko									
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		7日	10:30(50) ZUMBA (yukiko) 定員28名	11:30(50)★ リフレッシュ yoga (yukiko) 定員22名	14日	10:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	21日	10:30(50)★ ストレッチ ヨガ (makol) 定員22名	11:30(50)★ 優しい ヴィンヤサ フロー (makol) 定員22名	28日	10:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	11:30(50) ZUMBA (kenji) 定員28名	<div>新世代 動画 フィットネス スタジオ</div> <div>NEXIS division</div> <div>代行情報などはコチラでチェック♪</div> <div> @NEXISdivision</div> <div>フォローお願いします★</div> <div></div> <div>■営業時間■</div> <div>平日 10:00～22:00 スタッフ不在時間 15:00～17:00 00</div> <div>土日祝 10:00～18:00 休館日 毎月最終木曜日 TEL: 0836-39-5555</div>									