

# NEXIS division TimeTable 2025. 12

月	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	
火	10:30(50)★ 優しい ワインヤサフロー (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) エアロビクスIo (kenji) 定員28名		18:30(50) <b>ZUMBA</b> (kenji) 定員28名	19:30(50) <b>COMBAT</b> (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～	
水	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		平日	
木	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		22:00 閉館	
金	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		●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。	
土	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) サークット Power (kenji) 定員15名		12/30(火) 短縮営業18:00閉館 10:30～ 姿勢改善ex (yoshimi) 11:30～ RITMOS (yoshimi)
日	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 ワインヤサフロー (atsuko) 定員22名	14:00(50) <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS (kenji) 定員18名			●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→アシュタンガヨガ 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→優しいワインヤサフロー担当: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Io→フラyoga 担当:junko 12/20(土)14:00～ UBOUND→JSAストレッチ 担当:junko				13:00～ フラyoga (junko) 14:00～ Pilates (junko)	
	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	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) <b>ZUMBA</b> (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	21日	10:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	28日	10:30(50)★ ストレッチ ヨガ (mako) 定員22名	11:30(50) <b>ZUMBA</b> (kenji) 定員28名		

新世代 健活 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  
土日祝 10:00～18:00  
休館日 每月最終木曜日  
Tel: 0836-39-5555

★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)