



# NEXIS division TimeTable 2026. 1

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00		18:00	19:00	20:00	21:00	【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。  1/12(月) 成人の日 18:00閉館 10:30～ JSAストレッチ (junko) 11:30～ Pilates (junko)  13:00～ ZUMBA(kenji) 14:00～ OXIGENO (junko)  ★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)★ JSAストレッチ (junko) 定員22名	11:30(50)★ Pilates (junko) 定員20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		
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รายoga (junko) 定員28名	14:00(50)★ Pilates (junko) 定員20名	19:00(50)★ JSAストレッチ (junko) 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 (chinatsu) 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รายoga (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)★ Pilates (junko) 定員20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 (mako) 定員22名	12:30(50)★ 優しい ヴィンヤサフロー (mako) 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(12/20時点) 1/10(土)11:30～身体ほぐしヨガ→yoga beauty 担当: mayumi 1/10(土)12:30～優しいヴィンヤサフロー→Pilates 担当: mayumi  ※20日以降の代行レッスンは掲示にてご案内します					
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		土日 18:00 閉館					
		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	4日	年末年始 特別休館日		11日	10:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	18日	10:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	25日	10:30(50) ZUMBA (kenji) 定員28名	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	
<div>新世代 動画 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 フォローをお願いします★</div> <div> @NEXISDIVISION</div> <div>■営業時間■ 平日 10:00～22:00 スタッフ不在時間 15:00～17:00 00 土日祝 10:00～18:00 休館日 毎月最終木曜日 TEL: 0836-39-5555</div>													