

NEXIS division TimeTable 2026. 3

		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) エアロピクス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			【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。 ●3/20(金) 春分の日18:00閉館 10:30~ ZUMBA (yukiko) 11:30~ 機能改善pilates (yukiko) 13:10~ リフレッシュyoga (yukiko) 14:10~ UBOUND (asaki) ●3/26(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。 (フライングは不要)
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) フライング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	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) フライング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		●代行レッスンのご案内(2/20時点) 3/16(月)14:00~ エアロピクスlo→フライングyoga 担当:junko ※20日以降の代行レッスンは掲示、Instagram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	1日	過去の曲&動き 10:30(50) FIGHT DO RADICAL FITNESS (kenji) 定員28名	11:30(50)★ OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 定員20名	8日	10:30(50)★ Pilates (junko) 定員20名	11:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	15日	10:30(50)★ JSA ストレッチ (junko) 定員22名	22日	10:30(50) ZUMBA (yukiko) 定員28名	29日	10:30(50)★ ストレッチ ヨガ (mako) 定員22名	11:30(50)★ 優しい ヴィンヤサ フロー (mako) 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														