

HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台 クラブレッスンスケジュール表 2022.12~



時間	月曜日 MONDAY			火曜日 TUESDAY			水曜日 WEDNESDAY			金曜日 FRIDAY			土曜日 SATURDAY			日曜日 SUNDAY			
	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	
	色	色	色	色	色	色	色	色	色	色	色	色	色	色	色	色	色	色	
10:00																			
10:30	10:15-11:00 やさしいエアロ45 加藤	10:10-10:55 パワーヨガ natsumi		10:10-10:55 リラククスヨガ Masayo	10:30-11:15 MEGADANZ HANAKO		10:10-10:55 ピラティス 川上	10:20-11:05 サルセッション YUKO		10:20-10:50 はじめてヨガ RISA	10:15-10:45 やさしいエアロ30 飯島		10:15-11:00 リラククスヨガ 真紀	10:20-10:50 かんたんトレーニング AYAKO		10:20-11:05 やさしいエアロ45 永村	10:15-10:45 ボディーメイク HANAKO		
11:00						10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)			10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)						10:00-12:30 キッズスクール (スイミング) 最大5レーン 使用不可			10:00-12:30 キッズスクール (スイミング) 最大5レーン 使用不可	
11:30	11:15-12:00 ベーシックステップ 加藤	11:10-11:55 リラククスヨガ natsumi		11:05-11:35 POP PILATES Masayo			11:10-11:55 フローヨガ 杉山	11:20-12:05 ZUMBA 川上		11:05-11:50 MEGADANZ 飯島	11:00-11:45 リラククスヨガ RISA		11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀		11:20-11:50 かんたんトレーニング 永村	11:00-11:45 MEGADANZ HANAKO		
12:00																			
12:30	12:15-12:45 ボディーメンテナンス 奥津	12:10-12:40 パーベルワークアウト taichi		11:50-12:35 FIGHT DO 角谷	11:35-12:20 ボディーメイク HANAKO		12:05-12:35 ボディーメンテナンス 杉山	12:20- ストレッチボール おなか	12:25-12:55 アクアワーク 田島	12:10-12:55 ベーシックエアロ45 TAKAKO	12:00-12:45 フラダンス 桐沢		12:15-13:00 BODYART training Yuriko	12:05- VRLレッスン マーシャル系		12:05-12:50 リラククスヨガ TAKAKO	12:00-12:45 ピラティス 小野涼子		
13:00	13:00-13:45 MEGADANZ 奥津	12:55- ストレッチボール おなか		12:55-13:40 BODYART FLOW YURI	12:55-13:40 RADICAL POWER 角谷		12:50-13:35 卓球 36	13:20-14:05 ZUMBA RSTEP YUKI	13:05-13:35 アクアピクス 田島	13:10-13:40 FLO PILATES TAKAKO	12:55- ストレッチボール おなか	12:45-13:15 アクアワーク 千名原		13:15-14:00 やさしいステップ45 大木	13:10-13:40 はじめてヨガ Yuriko		13:05-13:50 ZUMBA 栗原	13:00-13:45 POP PILATES TAKAKO	
13:30															13:00-14:30 キッズスクール (親子ベビー)				
14:00	14:00-14:45 卓球 36	13:55-14:40 ボクシングエクササイズ Shino		13:55-14:40 やさしいエアロ45 加藤	13:50- ストレッチボール おなか					13:55-14:40 バドミントン 26	13:50- VRLレッスン マーシャル系		14:15-15:00 やさしいエアロ45 大木	13:55- ストレッチボール おなか		14:05-14:50 パワーヨガ YUI	14:10-14:55 STRONG 栗原		
14:30																			
15:00																			
15:30		14:55-15:40 フラダンス 桐沢		14:50-15:20 やさしいステップ30 加藤															
16:00	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	16:10- VRLレッスン マーシャル系		14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:35-16:20 リラククスヨガ 馬場		13:45-18:00 キッズスクール (体操)	14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO	13:45-19:00 キッズスクール (スイミング)	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:20-15:50 ボディーメンテナンス AYAKO		15:30-16:15 ボディーメイク taichi	15:40-16:25 ボクシングエクササイズ ひとみ		15:05-15:50 マーシャルワークアウト YUI	15:10- VRLレッスン ヨガ系		
16:30		16:45- VRLレッスン ヨガ系				15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)													
17:00		17:20- VRLレッスン トレーニング系																	
17:30		17:55- VRLレッスン ダンス系																	
18:00		18:30- VRLレッスン マーシャル系																	
18:30	18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:30- VRLレッスン マーシャル系		18:15-19:00 フローヨガ 馬場						18:05-18:50 リラククスヨガ Sena	18:00- VRLレッスン マーシャル系		18:30-19:15 バドミントン 26	18:30-19:15 HIPHOP HARU		18:05-18:50 バドミントン 26	18:05- VRLレッスン マーシャル系		
19:00		19:15-20:00 STRONG YUKA		18:55-19:25 HIPHOP入門 HARU						19:05-19:50 STRONG YUKA	19:10-19:55 ピラティス Sena								
19:30	19:25-20:10 リラククスヨガ 杉山			19:15-20:00 マーシャルワークアウト taichi															
20:00		20:15-21:00 POP PILATES YUKA		20:15-21:00 パーベルワークアウト taichi						20:05-20:35 POP PILATES YUKA	20:10- VRLレッスン ダンス系								
20:30	20:25-21:10 Uma			20:40-21:25 リラククスヨガ 山中						20:50-21:35 やさしいエアロ45 永村	20:45- VRLレッスン マーシャル系								
21:00		21:15-22:00 サルセッション Keiko		21:15-22:00 バドミントン 26															
21:30	21:30-22:15 バスケットボール 21			21:40-22:10 ボディーメンテナンス 山中															
22:00		スタジオ開放																	
22:30																			

VR(バーチャル)レッスンとは！?
 暗闇のスタジオの中、大画面に映し出された映像に合わせて行うVRLレッスンです。世界のトップインストラクターのレッスンを体験することができます。

【クラブレッスンご参加方法】
 ・クラブレッスン(スタジオ・アリーナ)に参加される場合は、事前にWEB予約が必要となります。
 ・プールレッスン、ショートレッスン(おなか・ボール・ストレッチ)、VRLレッスンはWEB予約不要です。
 ・レッスンの申込みは、レッスン開始10分前、キャンセルは開始60分前までとなります。
 ・レッスンの同時予約可能数は3レッスン、1日最大受講可能数は3レッスンとなっております。
 (1日で4つ以上のレッスンはご予約いただけません)
 ※WEB予約方法については、別紙レッスンインフォメーションをご確認ください

ショートレッスン系			
レッスン	時間	強度	内容
ストレッチボール	15	♥	ストレッチボールの上でリラックスしながら背中周りをほぐすクラスです。
おなか	15	♥	様々な動きで腹筋運動を行います。短時間で効果的にお腹を鍛えるクラスです。
ストレッチ	15	♥	ゆったりと筋肉を伸ばします。準備体操や整理体操におススメです。
エアロ系			
やさしいエアロ	30/45	♥♥	エアロビクスの基本的な動きを繰り返し行いながらエクササイズをするクラスです。エアロビクスが初めての方におススメです。
ベーシックエアロ	45	♥♥	エアロビクスの基本動作を中心に振付けを楽しみながらリズムカルにエクササイズを行います。脂肪燃焼におススメです。
ステップ系			
やさしいステップ	30	♥♥	ステップの基本的な動きを繰り返し行いながらエクササイズをするクラスです。ステップが初めての方におススメです。
ベーシックステップ	45	♥♥♥	ステップの基本動作を中心に振付けを楽しみながらリズムカルにエクササイズを行います。脂肪燃焼におススメです。
ZUMBA®STEP	45	♥♥	ZUMBAのダンス要素とステップのエクササイズが融合した新感覚のプログラムです。
ヨガ系			
はじめてヨガ	30	♥	30分で基本的なヨガの動きと呼吸を行います。ヨガが初めての方も気軽にご参加いただけるクラスです。
リラククスヨガ	45	♥	ゆったりとした動きと呼吸を組み合わせ、身体と心のリラククスを目指すヨガのクラスです。ヨガが初めての方におススメです。
フローヨガ	45	♥♥	さまざまなポーズを、流れるように動きを止めずに行うヨガのクラスです。脂肪燃焼、ストレス解消におススメです。
パワーヨガ	45	♥♥	ダイナミックな動きやポーズを行う、運動量の多いヨガです。ダイエット効果や、体幹強化が期待できます。
ピラティス/調整系			
ピラティス	30/45	♥	身体の筋肉、特に腹筋を意識しながらゆっくり動くことで、歪みや姿勢を整えて機能的で美しい身体作りを目指します。
骨盤調整エクササイズ	45	♥♥	骨盤周りの筋肉を中心に鍛えることで、全身のバランスを整え正しい姿勢の獲得を目指していくクラスです。
FLO PIRATES	30	♥♥	流れるように音楽に合わせてピラティスを行います。集中力やリラククス効果が高く、動く瞑想と言われるエクササイズです。
POP PIRATES	30/45	♥♥♥	洋楽に振付けされたピラティスをエネルギッシュでアップテンポに行います。有酸素やコアストレッチを取り入れたワークアウトプログラムです。
BODYART FLOW	45	♥♥	エネルギーの流れと呼吸を意識しながら太極拳と気功の要素をつなげて踊り、身体を調整していくクラスです。
ボディメイキング	30/45	♥♥	自重を使ってしなやかな筋肉をつけ、健康的に理想の身体を作っていきます。基礎代謝の向上や脂肪の燃焼の効果も期待できます。
ボディメンテナンス	45	♥♥	ゆっくりとしたトレーニングやケアを通して各部位を調整していき、健康的な身体を作っていきます。
オリエンタル系			
フラダンス	45	♥	ゆったりと心地よいハワイアンミュージックにのせてしなやかに踊ります。脚腰の筋肉を使用しシェイプアップ効果も期待できます。
バレエ入門	30	♥	基本的なバレエの動きでシェイプアップ効果や姿勢の改善を目指していきます。バレエが初めての方でも安心の入門クラスです。
バレエ	45	♥♥	バレエの動きを通して筋肉を引き上げ姿勢の改善、引き締まった身体と優雅な身のこなしを身につけていきます。
ダンス系			
ZUMBA®	45	♥♥	ラテンダンス・サルサ・レゲトン・サンバなど、世界中の様々な音楽を楽しみながら動くダンスプログラムです。
メガダンス	45	♥♥	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界中のダンスをミックスしたダンス系エアロビクスプログラムです。
サルセッション	45	♥♥	音楽のジャンルにとらわれず、様々なスタイルがミックスされたダンスプログラムです。
HIPHOP入門	30	♥	ダンスが初めてでも大丈夫。基本的な振付けを通してHIPHOPダンスを楽しむクラスです。
HIPHOP	45	♥	スタイリッシュな音楽をBGMに、リズムによって身体を動かしながらHIPHOPの振付けを楽しむクラスです。
STREET DANCE入門	45	♥	ダンスが初めてでも大丈夫。基本的な振付けを通してストリートダンスを楽しむクラスです。
トレーニング系			
かんたんトレーニング	45	♥♥	自重を使いながら効果的にトレーニングを行います。初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
バーベルワークアウト	30/45	♥♥	バーベルとプレートを使用しながら身体の各部位を効果的にトレーニングしていくプログラムです。
ラディカルパワー	45	♥♥♥	バーベルとプレートを使用しながら音楽のリズムに合わせてトレーニングをし、全身の筋力・持久力などを効果的に向上させます。
X55	45	♥♥♥	ステップ台を使用し、音楽に合わせて下半身を中心に全身の筋肉を鍛え上げていくエクササイズプログラムです。
STRONG NATION	30/45	♥♥♥	アメリカでも最先端のインターバルトレーニング。音に合わせて筋力トレーニングと有酸素運動を行い全身を鍛えています。
BODYART training	45	♥♥	ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り込んだエクササイズ。運動性を意識しながら身体本来の機能を高めていきます。
ANIMAL FLOW®	45	♥♥	動物の動きを取り入れた新感覚のトレーニングプログラム。筋力・バランス・柔軟性・協調性の向上を目指していきます。
格闘技系			
ボクシングエクササイズ	45	♥♥	シャドーボクシングやキック、格闘技の動きを通してエクササイズを行い引き締まった美しい身体を目指していきます。
ファイドウ	45	♥♥♥	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動を組み合わせた格闘技エクササイズです。
マーシャルワークアウト	45	♥♥	空手やボクシングなど様々な格闘技の動きを音楽のリズムに合わせて繰り返しエクササイズプログラムです。
アクア系			
アクアウォーク	30	♥	目的に合わせた基本的な歩き方を中心に、水中で身体を調整しながら歩行運動を行います。
アクアビクス	30/45	♥♥	水中で音楽のリズムに合わせて身体を動かし、簡単な振付けを楽しみながら効果的にシェイプアップを目指していきます。
レクリエーション系			
バスケットボール	45		広々としたアリーナでバスケットボール、卓球、バドミントンが楽しめます。
卓球	45		皆さんが楽しめるようにレクリエーション形式で行いますので、経験がない方、初めての方でも安心してご参加いただけます。 ※道具を用意する必要はございません。
バドミントン	45		※種目により定員数が異なりますのでご注意ください。

レッスン予約方法



1.インターネットサービスにログインします。

2.「メニュー」画面より、「レッスン予約」ボタンを押します。

3.「レッスン予約メニュー」画面が表示されます。「レッスン予約」ボタンを押します。

4.「レッスン予約」画面が表示されます。レッスンを選択します。



5.「レッスン予約（レッスン詳細）」画面が表示されます。確認し、「次へ」のボタンを押します。

6.「レッスン予約確認」画面が表示されます。「予約確定」ボタンを押します。予約されます。

7.「レッスン予約完了」画面が表示されます。



I.予約を確認・キャンセルするには、ログイン後、「レッスン予約」予約の確認・キャンセルボタンを押します。

II.「予約の確認・キャンセル」画面が表示されます。キャンセルする場合は、「キャンセルボタン」を押します。

III.「キャンセル内容の確認」画面が表示されます。「キャンセルする」ボタンを押します。

IV. レッスン予約がキャンセルされます。