

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 2024.4~



	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	
	10:00																		
10:30	10:15-11:00 やさしいエアロ45 KOJI	10:10-10:55 パワーヨガ natsumi		10:10-10:55 リラクسسヨガ masayo	10:15-11:00 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 真紀	10:15-10:45 やさしいエアロ30 飯島		10:15-11:00 リラクسسヨガ 真紀	10:20-10:50 かんたんトレーニング AYAKO		10:20-10:50 はじめてヨガ TSUBASA	10:15-10:45 ボディメイク HANAKO		
11:00						10:30-12:00 キッズスクール (親子ペビー)			10:30-12:00 キッズスクール (親子ペビー)						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 やさしいステップ KOJI (44)	11:10-11:55 リラクسسヨガ natsumi		11:05-11:35 POP PILATES masayo	11:15-12:00 柔軟性UPストレッチ HANAKO		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سسヨガ 真紀		11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀		11:00-11:45 ピラティス TSUBASA	10:55-11:40 MEGADANZ HANAKO		
12:00				11:50-12:35 FIGHT DO 森谷															
12:30	12:10-12:55 卓球 (36)	12:15-12:45 ZUMBAゴールド 奥津			12:15-12:45 リラクسسヨガ YURI		12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20-12:55 ボールエクササイズ (ストレッチボール) (おなか)	12:25-12:55 アクアウォーク 田島	12:10-12:55 フルボディムーブ TAKAKO	12:00-ポティ/リセント (ストレッチボール) (ストレッチ)		12:10-12:55 BODYART training Yuriko	12:05-ストレッチボール おなか ストレッチ		11:55-12:40 リラクسسヨガ TAKAKO	12:25- FIGHT DO		
13:00				12:55-13:40 RADICAL POWER 森谷 (40)	12:55-13:40 ボディーアート フロー YURI														
13:30	13:05-13:50 ZUMBA 奥津	13:00-13:45 コアファンクショナル ワークアウト MATSU				13:05-13:35 アクアウォーク 下地	12:50-13:35 卓球 (36)	13:20-14:05 ZUMBA R STEP YUKI (19)	13:05-13:35 アクアピクス 田島	13:10-13:40 フローピラティス TAKAKO	12:55-13:40 フラダンス 橋沢	12:45-13:15 アクアウォーク 千名原				12:50-13:35 卓球 (36)	12:55-13:40 POP PILATES TAKAKO		
14:00				13:55-14:40 骨盤調整エクササイズ 加藤	13:50-ストレッチボール おなか ストレッチ	13:45-14:30 アクアピクス 下地				13:55-14:40 バドミントン (26)	13:50-14:20 はじめてフラダンス 橋沢		13:10-13:55 やさしいステップ45 大木 (44)	13:05-13:50 リラクسسヨガ Yuriko	13:00-14:30 キッズスクール (親子ペビー)	13:45-14:30 ZUMBA 栗原	13:50-CENTERGY		
14:30	14:00-14:45 MARTIAL MATSU	13:55-ストレッチ おなか ストレッチ						14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO					14:05-14:50 やさしいエアロ45 大木	14:00-14:45 FIGHT DO 江口			14:20- POWER		
15:00					14:50-15:20 やさしいエアロ 加藤						14:35-15:05 パレエ入門 Megumi		15:00-15:30 X55 江口 (44)	15:05-15:50 ボディメイクヨガ taichi		14:40-15:25 FIGHT DO 須山	15:00-15:45 STRONG 栗原		
15:30		14:55-15:40 フラダンス 橋沢					13:45-18:00 キッズスクール (体操)	15:20-15:50 ボディーメンテナンス AYAKO	13:45-19:00 キッズスクール (スイミング) ※16:00-19:00 全レーン使用不可		15:20-16:05 パレエ Megumi		15:45-16:30 骨盤調整エクササイズ 加藤	16:00-16:45 ANIMAL FLOW taichi		15:35-16:20 フローヨガ 須山	16:00~16:45 ZUMBA 栗原		
16:00	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:50-16:35 フラダンス 橋沢		14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:35-16:20 リラクسسヨガ 馬場真澄					14:50-19:00 キッズスクール (体操)	16:15-CENTERGY		16:40-17:25 リラクسسヨガ natsumi	16:55-17:40 パーベルエクササイズ 加藤 (19)		16:30-17:15 MARTIAL 森山	17:05-17:50 BODYART training 佐野		
16:30		16:45-CENTERGY	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング) ※16:00-19:00 全レーン使用不可		16:30-groove						16:50-groove								
17:00					17:05-CENTERGY						17:25-groove								
17:30		17:20-POWER			17:40-POWER						18:00-groove			17:35-18:20 フローヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU		17:30-18:15 バドミントン (26)	18:00-FIGHT DO	
18:00		17:55-groove			18:15-groove						18:05-18:50 リラクسسヨガ Sena								
18:30	18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:30-FIGHT DO		18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄			18:40-19:25 パワーヨガ よう	18:45-19:30 ベーシックエアロ KOJI			19:00-19:45 STRONG YUKA		18:35-19:20 バドミントン (26)	18:30-19:15 HIPHOP HARU		アリーナ開放	18:35-CENTERGY		
19:00					18:55-19:25 HIPHOP入門 HARU														
19:30	19:25-20:10 美姿勢ヨガ 杉山			19:15-20:00 DKGYM (テンマーク体操) Yuriko	19:15-20:00 MARTIAL 世古		19:40-20:25 パーベルワークアウト 五十嵐 (40)	19:45-20:30 ピラティス KOJI		19:10-19:55 ピラティス Sena	19:55-20:40 MEGADANZ 飯島		19:35-20:20 バスケボール (21)	19:25-POWER					
20:00					20:15-21:00 パーベルワークアウト 世古 (40)					20:05-20:35 POP PILATES YUKA									
20:30	20:25-21:10 X55 Uma (44)	20:15-21:00 リラクسسヨガ Yuriko					20:40-21:25 リラクسسヨガ 山中	20:45-21:30 ZUMBA 栗原		20:45-21:30 FIGHT DO 江口	20:50-21:35 フローヨガ よう								
21:00																			
21:30	21:25-22:10 FIGHT DO Uma	21:15-22:00 サルセッション Keiko		21:15-22:00 バドミントン (26)	21:40-22:10 ボディーメンテナンス 山中		21:35-22:20 バドミントン (26)	21:40-22:25 STRONG 栗原		21:40-22:25 FIGHT DO 江口 (40)	21:50-22:20 骨盤調整エクササイズ よう								
22:00																			
22:30		22:10-CENTERGY																	

● ... 新レッスン
 ● ... レッスン変更(時間/担当者)
 21 ... レッスン定員数

**おススメレッスン**

**★バーベルワークアウト/バーベルエクササイズ★**

バーベルとプレートを使用しながら全身を効果的に  
鍛えて脂肪燃焼しましょう!

【レッスン詳細】

(火) 12:55-13:40 (レッスン名) RADICAL POWER (担当) 森谷	(火) 20:15-21:00 (レッスン名) パーベルワークアウト (担当) 世古
(水) 19:40-20:25 (レッスン名) パーベルワークアウト (担当) 五十嵐	(金) 21:40-22:25 (レッスン名) RADICAL POWER (担当) 江口
(土) 16:55-17:40 (レッスン名) パーベルエクササイズ (担当) 加藤	

エアロ系
ステップ系
ヨガ・ストレッチ系
ピラティス・調整系
ダンス系
トレーニング系
格闘技系
オリエンテーション系
レクリエーション
ショートレッスン
アクア系
VRレッスン

◆レッスン予約:開始10分前 ◆キャンセル:開始60分前まで ◆途中参加及び途中退室不可 ◆キッズスクール開始30分前より準備開始

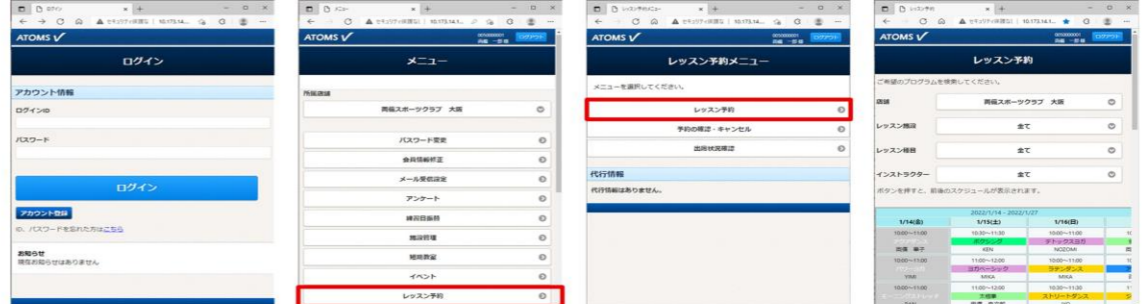
ショートレッスン系			
レッスン	時間	強度	内容
ストレッチボール	15	♥	ストレッチボールの上でリラックスしながら背中周りをほぐすクラスです。
おなか	15	♥	様々な動きで腹筋運動を行います。短時間で効果的にお腹を鍛えるクラスです。
ストレッチ	15	♥	ゆったりと筋肉を伸ばします。準備体操や整理体操におススメです。
エアロ/エクササイズ系			
やさしいエアロ	30/45	♥♥	エアロビクスの基本的な動きを繰り返し行いながらエクササイズをするクラスです。エアロビクスが初めての方におススメです。
ベーシックエアロ	45	♥♥♥	エアロビクスの基本動作を中心に振付けを楽しみながらリズム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。
フルボディームーブ	46	♥	フェイスタオルを使いながら軽度の負荷をかけて、音楽に合わせて楽しく全身を動かします。 ※タオルなしでも参加可能です。
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。
ZUMBA®STEP	45	♥♥♥	ZUMBA®のダンスと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。
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。
リラックスヨガ	45	♥	ゆったりとした動きと呼吸を組み合わせ、身体と心のリラッ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。
美姿勢ヨガ	45	♥	美しい姿勢を作るために「伸ばす・緩める・引き締める」など身体全体を意識に向けて行うヨガです。身体が硬い人でもご参加いただけるプログラムです。
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。集中力やリラックス効果が高く、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。
ボディメイク	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	30/45	♥♥♥	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。
柔軟性UPストレッチ	45	♥	ゆっくり呼吸を整えながら全身をストレッチさせ、柔軟性向上し、健康的な身体を作っていきます。
オリエント系			
はじめてフラダンス フラダンス	30/45	♥	ゆったりと心地よいハワイアンミュージックに合わ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、リズムにの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。
ZUMBA GOLD®	30	♥	運動やダンス初心者の方、久しぶりに身体を動かす方でも大丈夫。心地よいラテンの音楽に乗せて、覚えやすく簡単な振付で楽しく踊ります。
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 バーベルエクササイズ	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きます。
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。
コアファンクショナルワークアウト	45	♥♥♥	自重を使ってコアを意識しながらトレーニングを行います。ダイエット効果や体幹強化が期待できます。
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ます。
ファイトウ	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出す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。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ありません。
卓球	45		
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。

VRレッスン ※予約不要、途中入退場可能			
レッスン	時間	レッスン	時間
fight	ボクシングや格闘技の動きを取り入れたエクササイズプログラム。脂肪燃焼、ストレス発散におススメ。	CENTERGY	ヨガやピラティスなどの動きを取り入れたマインドボディプログラム。ゆったりと身体を調整していきます。
POWER	バーベルを使用し音楽に合わせて筋力トレーニングを行うプログラム。筋力アップ、ボディメイクにおススメ。	groove	アーバン・クラブ・ラテンなど様々なジャンルを取り入れたダンスプログラム。有酸素運動でストレス発散にもおススメ。

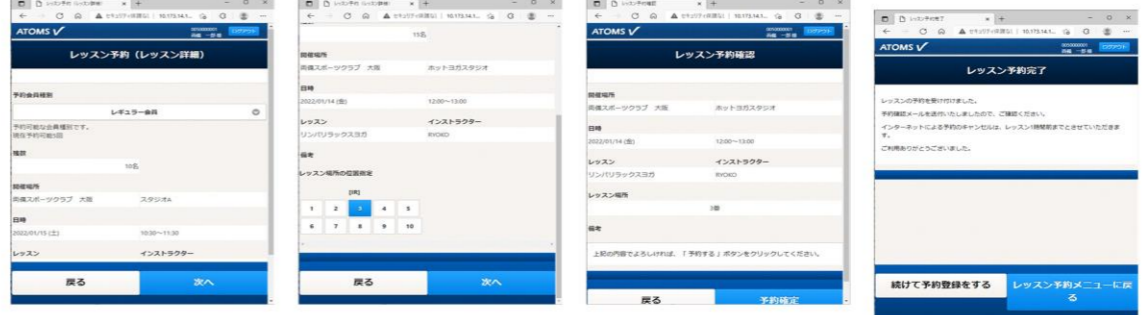
## 【クラブレッスンご参加方法】

- ・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・ポール・ストレッチ)、VR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

## 【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** 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。