

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 2024.5~



10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30	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			10:30-11:00			11:00-11:30			11:30-12:00			12:00-12:30			12:30-13:00			13:00-13:30			13:30-14:00			14:00-14:30			14:30-15:00			15:00-15:30			15:30-16:00			16:00-16:30			16:30-17:00			17:00-17:30			17:30-18:00			18:00-18:30			18:30-19:00			19:00-19:30			19:30-20:00			20:00-20:30			20:30-21:00			21:00-21:30			21:30-22:00			22:00-22:30	
	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 リラックスヨガ 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 リラックスヨガ 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																																																									
				11:05-11:35 POP PILATES masayo		10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	11:10-11:55 フローヨガ 杉山	11:20-12:05 ZUMBA 川上		11:05-11:50 飯島	11:00-11:45 リラックスヨガ 真紀	10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	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	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																																																								
	11:15-12:00 やさしいステップ KOJI (44)	11:10-11:55 リラックスヨガ natsumi		11:50-12:35 FIGHT DO 森谷	12:15-12:45 リラックスヨガ YURI		12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20- ストレッチボール	12:25-12:55 アクアウォーク 田島	12:10-12:55 フルボディー TAKAKO	12:00- 腰痛改善ストレッチ		12:10-12:55 BODYART training Yuriko	12:05- ストレッチボール	12:05-12:40 リラックスヨガ TAKAKO	11:55-12:40 リラックスヨガ TAKAKO	11:50- fight																																																									
	12:10-12:55 卓球 (36)	12:15-12:45 ZUMBA@GOLD 奥津		12:55-13:40 RADICAL POWER 森谷 (40)	12:55-13:40 ボディアート フロー YURI		12:50-13:35 卓球 (36)	13:20-14:05 ZUMBA@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	13:10-13:55 やさしいステップ45 大木 (44)	13:05-13:50 リラックスヨガ Yuriko	13:00-14:30 キッズスクール (親子ベビー)	12:50-13:35 卓球 (36)	12:55-13:40 POP PILATES TAKAKO																																																									
	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		13:55-14:40 ボクシングエクササイズ 加藤	13:50- ストレッチボール おなか	13:45-14:30 アクアピクス 下地		14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO		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		14:05-14:50 やさしいエアロ45 大木	14:00-14:45 FIGHT DO 江口		13:45-14:30 ZUMBA 栗原	13:50- CENTERGY																																																									
	14:00-14:45 MARTIAL MATSU	13:55- ストレッチボール おなか			14:50-15:20 やさしいエアロ 加藤		13:45-18:00 キッズスクール (体操)	15:20-15:50 ボディメンテナンス 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	14:35-15:05 バレエ入門 Megumi	15:20-16:05 バレエ Megumi		15:00-15:30 X55 江口 (44)	15:05-15:50 ボディメイクキック taichi		15:35-16:20 フローヨガ 須山	15:00-15:45 STRONG 栗原																																																									
		14:50-15:40 フラダンス 橋沢		14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄		16:05- CENTERGY	16:05- CENTERGY		14:50-19:00 キッズスクール (体操)	16:15- 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	15:45-16:30 ボクシングエクササイズ 加藤	16:00-16:45 ANIMAL FLOW taichi		16:30-17:15 MARTIAL 森山	16:00-16:45 ZUMBA 栗原																																																									
		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	16:30- groove		16:45- POWER	16:45- POWER		16:40-17:25 リラックスヨガ natsumi	16:50- groove		16:40-17:25 リラックスヨガ natsumi	16:55-17:40 バーベルエクササイズ 加藤 (19)		16:30-17:15 MARTIAL 森山	16:00-16:45 ZUMBA 栗原																																																									
		17:20- POWER		17:05- CENTERGY	17:05- CENTERGY		17:25- fight	17:25- fight		17:35-18:20 フローヨガ natsumi	17:25- POWER		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)	17:05-17:50 BODYART training 佐野																																																									
		17:55- groove		17:40- POWER	17:40- POWER		18:00- groove	18:00- groove		18:35-19:20 バドミントン (26)	18:05-18:50 リラックスヨガ Sena		18:35-19:20 バドミントン (26)	18:30-19:15 HIPHOP HARU		18:00- fight	18:00- fight																																																									
	18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:30- fight		18:15- fight	18:15- fight		18:40-19:25 パワーヨガ よう	18:45-19:30 ベーシックエアロ KOJI		19:10-19:55 ピラティス Sena	19:00-19:45 STRONG YUKA (19)		19:35-19:20 バドミントン (26)	18:35-19:15 HIPHOP HARU		アリーナ開放	18:35- CENTERGY																																																									
				18:55-19:25 HIPHOP入門 HARU	18:55-19:25 HIPHOP入門 HARU		19:40-20:25 バーベルワークアウト 五十嵐 (40)	19:45-20:30 ピラティス KOJI		20:05-20:35 POP PILATES YUKA	19:55-20:40 MEGADANZ 飯島		19:35-20:20 バスケットボール (21)	19:25- POWER		19:10- CENTERGY																																																										
	19:25-20:10 美姿勢ヨガ 杉山	19:15-20:00 DKGYM (デンマーク体操) Yuriko		19:15-20:00 MARTIAL 世古	19:15-20:00 MARTIAL 世古		20:40-21:25 リラックスヨガ 山中	20:45-21:30 ZUMBA 栗原		20:45-21:30 fight 江口	20:50-21:35 フローヨガ よう		20:45-21:30 fight 江口	20:00- fight		21:10- CENTERGY																																																										
	20:25-21:10 X55 Uma (44)	20:15-21:00 リラックスヨガ Yuriko		20:15-21:00 バーベルワークアウト 世古 (40)	20:15-21:00 バーベルワークアウト 世古 (40)		21:15-22:00 バドミントン (26)	21:40-22:10 ボディメンテナンス 山中		21:40-22:25 STRONG 栗原	21:50-22:20 骨盤調整エクササイズ よう		21:40-22:25 fight 江口 (40)																																																													
	21:25-22:10 fight Uma	21:15-22:00 サルセッション Keiko		21:15-22:00 バドミントン (26)	21:15-22:00 バドミントン (26)		21:35-22:20 バドミントン (26)																																																																			
		22:10- CENTERGY																																																																								

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

◆◆新導入レッスン◆◆

至極のストレッチ/腰痛改善ストレッチ

肩周りや股関節周りを中心に全身をストレッチするプログラムです！
呼吸を意識しながら柔軟性を高めるだけでなく、
リンパの循環の改善や腰回りの筋力向上が期待できます！

予約不要でご参加いただけますのでお気軽にご参加ください☆

【プログラム紹介】
至極のストレッチ：(水)12:35-13:05 腰痛改善ストレッチ：(金)12:00-12:30

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5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