

HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台 GW特別レッスンスケジュール表 2024.4.29~5.5



4月29日 MONDAY			4月30日 TUESDAY			5月1日 WEDNESDAY			5月3日 FRIDAY			5月4日 SATURDAY			5月5日 SUNDAY			
Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	
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	10:20-11:00 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 リラククスヨガ 真紀	10:20-10:50 かんたんトレーニング AYAKO		EVENT	10:15-10:45 ボディメイク HANAKO		
			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 リラククスヨガ 真紀		11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀		10:30-15:00 HAYASHI祭り	10:55-11:40 MEGADANZ HANAKO		
11:15-12:00 やさしいステップ KOJI (44)	11:10-11:55 リラククスヨガ natsumi		11:50-12:35 FIGHT DO 森谷	12:15-12:45 リラククスヨガ 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 12:35- 至極のストレッチ	12:25-12:55 アクアウォーク 田島	12:00- 腰痛改善ストレッチ 12:30- ストレッチボール		12:10-12:55 フルボディムーブ TAKAKO	12:05- ストレッチボール おなか ストレッチ		11:55-12:40 リラククスヨガ TAKAKO				
12:10-12:55 卓球 (36)	12:15-12:45 ZUMBAゴールド 奥津		12:55-13:40 MEGADANZ 森谷 (40)	12:55-13:40 ボディアート フロー YURI	13:05-13:35 アクアウォーク 千名原	12:50-13:35 卓球 (36)	13:20-14:05 ZUMBARSTEP YUKI (19)	13:05-13:35 アクアウォーク 田島	13:10-13:40 フローピラティス TAKAKO	12:55-13:40 フラダンス 桐沢	12:45-13:15 アクアウォーク 千名原	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			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 ストレッチ	13:45-14:30 アクアウォーク 千名原	14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO	14:25-14:55 脂肪燃焼トレーニング SPECIAL	13:25-14:10 アクアウォーク 千名原	13:50-14:20 はじめてフラダンス 桐沢	13:55-14:40 バドミントン (26)	13:10-13:55 やさしいステップ45 大木 (44)	13:05-13:50 リラククスヨガ Yuriko	14:00-14:45 FIGHT DO 江口			13:55-14:40 ZUMBA 栗原		
14:00-14:45 MARTIAL WORKOUT MATSU	SPECIAL 14:05-14:35 至極のストレッチ スタッフ		14:50-15:20 やさしいエアロ 加藤	EVENT		15:20-16:05 ボディメンテナンス AYAKO	15:15-15:45 トレーニングチェック SPECIAL	13:55-14:40 バドミントン (26)	14:35-15:05 バレエ入門 Megumi	SPECIAL	15:00-15:45 はじめてステップ45 大木 (44)	15:05-15:50 ボディメイク taichi	15:00-15:30 JSS 江口 (44)	15:05-15:50 ボディメイク taichi		15:00-15:45 STRONG NATION 栗原		
14:55-15:40 フラダンス 桐沢	15:00- POWER		15:35-16:20 リラククスヨガ 馬場真澄	15:00-17:00 体力測定会		16:05- CENTERGY	16:05- CENTERGY	16:00-16:45 ボディメンテナンス 大木 (33)	16:15- CENTERGY	SPECIAL	16:00-16:45 ボディメンテナンス 大木 (33)	16:00-16:45 ANIMAL FLOW taichi	15:45-16:30 ボクシングエクササイズ 加藤	16:00-16:45 ANIMAL FLOW taichi		15:40-16:25 フローヨガ 須山	16:00-16:45 ZUMBA 栗原	
15:50-16:35 フラダンス 桐沢	15:55- fight		SPECIAL			16:25-17:10 サルセッション Keiko	16:45- POWER	16:15- CENTERGY	16:50- groove	16:40-17:25 リラククスヨガ natsumi	16:55-17:40 バーベルエクササイズ 加藤 (19)	16:40-17:25 リラククスヨガ natsumi	16:55-17:40 バーベルエクササイズ 加藤 (19)	17:05-17:50 BODYART training 佐野		16:35-17:20 MARTIAL WORKOUT 森山	17:30-18:15 バドミントン (26)	
SPECIAL 16:45-17:15 リラククスヨガ Yuriko	16:45- groove		17:30-18:00 ボディメンテナンス Keiko	17:40- POWER		SPECIAL	17:25- fight	17:25- POWER	17:25- POWER	EVENT	17:30-18:30 ZUMBA 飯島 & 栗原 (有料)	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)		17:30-18:15 バドミントン (26)	18:00- fight	
17:25-18:10 DKGYM (ダンマーク体操) Yuriko	SPECIAL 17:30-18:15 美姿勢ヨガ 杉山		18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄	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	18:05-18:50 リラククスヨガ Sena			17:35-18:20 フローヨガ natsumi	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		
18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:30- fight		19:15-20:00 MARTIAL WORKOUT 世古	19:15-20:00 MARTIAL WORKOUT 世古		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				18:35-19:20 バドミントン (26)					19:10- CENTERGY		
			20:15-21:00 バーベルワークアウト 世古 (40)	19:40-20:25 HIPHOP HARU		20:40-21:25 MARTIAL WORKOUT 五十嵐	20:45-21:30 ZUMBA 栗原											
			21:15-22:00 バドミントン (26)	20:40-21:25 リラククスヨガ 山中		21:35-22:20 バドミントン (26)	21:40-22:25 STRONG NATION 栗原											
				21:40-22:10 ボディメンテナンス 山中														

(21) ... レッスン定員数

SPECIAL

GWは特別レッスがたくさん！
普段とは違うレッスンに挑戦してみませんか？
夏に向けて一緒に身体を動かしましょう！

EVENT

☆ZUMBA～ジョイントレッスン～☆

- 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