

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 2024.4.30~5.6



5月6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 サルセーション 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 12:30- ストレッチボール		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)		13:10-13:40 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	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			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		SPECIAL		13:55-14:40 バドミントン (26)	13:50-14:20 はじめてフラダンス 桐沢		14:05-14:50 やさしいエアロ45 大木	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		14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO	14:25-14:55 アライメントチェック		SPECIAL	14:35-15:05 バレエ入門 Megumi		15:00-15:45 はじめてステップ45 大木 (44)	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			
14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:55-15:40 フラダンス 桐沢	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	15:35-16:20 リラククスヨガ 馬場真澄	15:00-17:00 体力測定会		15:20-16:05 ボディメンテナンス AYAKO	16:05- CENTERGY		SPECIAL	16:00-16:45 ボディメンテナンス 大木 (33)	16:15- CENTERGY	15:45-16:30 ボクシングエクササイズ 加藤	16:00-16:45 ANIMAL FLOW taichi	16:35-17:20 MARTIAL WORKOUT 森山		15:40-16:25 フローヨガ 須山	16:00-16:45 ZUMBA 栗原		
	16:45- CENTERGY		SPECIAL	16:35-17:20 サルセーション Keiko		SPECIAL	16:25-17:10 サルセーション Keiko	16:45- POWER		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)	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)	18:00- fight	
	17:30-18:15 骨盤調整エクササイズ 杉山		SPECIAL	17:30-18:00 ボディメンテナンス Keiko	17:40- POWER	SPECIAL	17:25- fight	17:40-18:25 骨盤調整エクササイズ よう	18:00- groove	EVENT	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)		17:30-18:15 バドミントン (26)	18:35- CENTERGY		
18:25-19:10 美尻トレーニング 杉山	18:30- fight		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		17:30-18:30 ZUMBA 飯島 & 栗原 (有料)	18:05-18:50 リラククスヨガ Sena		18:35-19:20 バドミントン (26)	18:30-19:15 HIPHOP HARU	アリーナ開放		19:10- CENTERGY			
			19:15-20:00 MARTIAL WORKOUT 世古	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									21 ... レッスン定員数			
			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												

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

**SPECIAL**

GWは特別レッスンがたくさん！  
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～☆  
詳しくは別掲示物をご確認ください！