

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	
10:30 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		
11:30 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	12:10-12:55 フルボディムーブ TAKAKO	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 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		
12:30 12:10-12:55 卓球 (36)	12:15-12:45 ZUMBAゴールド 眞津		12:55-13:40 MARCAL POWER 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 ZUMBA R STEP YUKI (19)		13:10-13:40 フルピラティス 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 リラククスヨガ Yuriko			12:55-13:40 POP PILATES TAKAKO		
13:30 13:05-13:50 ZUMBA 眞津	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 アライメントチェック 15:15-15:45 脂肪燃焼トレーニング		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		14:05-14:45 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		
14:30 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	16:05- CENTERGY 16:45- POWER 17:25- fight 18:00- groove		SPECIAL 15:00-15:45 はじめてステップ45 大木 (44)	14:35-15:05 バレエ入門 Megumi		15:00-15:30 X55 江口 (44)	15:05-15:50 ボディメイク taichi			15:00-15:45 STRONG 栗原		
15:30 14:50-18:00 キッズスクール (体描)	14:55-15:40 フラダンス 橋沢		15:35-16:20 リラククスヨガ 馬場真澄	15:00-17:00 体力測定会		SPECIAL 16:25-17:10 サルセッション Keiko	16:45- POWER 17:25- fight 18:00- groove		SPECIAL 16:00-16:45 ボディメンテナンス 大木 (33)	16:15- CENTERGY 16:50- groove 17:25- POWER		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	
16:30 16:45- CENTERGY	16:45- CENTERGY		SPECIAL 16:35-17:20 サルセッション Keiko			17:40-18:25 骨盤調整エクササイズ よう	18:00- groove		EVENT 17:30-18:30 ZUMBA 飯島 & 栗原 (有料)	16:50- groove 17:25- POWER		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)			16:35-17:20 MARTIAL WORKOUT 森山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	
17:30 17:30-18:15 骨盤調整エクササイズ 杉山	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 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)	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)	18:00- fight 18:35- CENTERGY 19:10- CENTERGY	
18:30 SPECIAL 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			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		
19:30 19:30-20:00 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											
20:30 20:15-21:00 バーベルワークアウト 世古 (40)			19:15-20:00 MARTIAL WORKOUT 世古	19:40-20:25 HIPHOP HARU		20:40-21:25 リラククスヨガ 山中 (40)	20:45-21:30 ZUMBA 栗原											
21:30 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 栗原											
22:30 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！

- 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
- VRL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