



HAYASHIフィットネス & スパリゾート24平和台

祝日レッスンスケジュール



10月14日(月・祝) スポーツの日 営業時間 10:00~20:00		
アリーナ	スタジオ	プール
3階	3階	1階
10:00		
10:30	10:15-11:00 やさしいエアロ KOJI	10:10-10:55 パワーヨガ natsumi
11:00		
11:30	11:10-11:55 リラックスヨガ natsumi	11:15-12:00 やさしいステップ KOJI
12:00		
12:30	12:10-12:55 卓球	12:15-12:45 ZUMBA@GOLD 奥津
13:00	SPECIAL	
13:30	13:05-13:50 ハロウィンダンス 奥津	13:00-13:45 コアファンクショナル ワークアウト MATSU
14:00		SPECIAL
14:30	14:00-14:45 マーシャルワークアウト MATSU	13:55- ストレッチボール 14:10- 腰痛改善ストレッチ
15:00		
15:30		14:55-15:40 フラダンス 柄沢
16:00		
16:30	14:50-18:00 キッズ体操 スクール	15:50-16:35 フラダンス 柄沢
17:00		15:00-19:00 キッズスイミング スクール
17:30		※16:00-19:00 全レーン利用不可
18:00		17:00-19:00 体力測定会
18:30	SPECIAL	
19:00	18:15-19:15 つまずかないための 歩行エクササイズ 杉山 	
19:30	通常営業時間は10:00~20:00となります。 レギュラー会員様のチェックインは19:30までです。	
20:00		

SPECIAL

☆ハロウィンダンス☆
振り付け時間を長めにとり、
ゆっくりと進めていくので
初めての方でも大丈夫!
この季節ならではのハロウィンダンスの
振り付けで思い出をつくりましょう!

ドレスコードは
紫・オレンジ・緑・黒の
ハロウィンカラーで盛り上がりましょう!
もちろん違う色でも参加OKです☆

☆腰痛改善ストレッチ☆
呼吸を意識しながらストレッチを中心に、
腰痛の予防・改善に繋がる
エクササイズを一緒に
楽しみながら動いていきます♪

☆体力測定会☆
定期的に体力をチェック!
詳細は別掲示物をご確認ください!

**☆つまずかないための
歩行エクササイズ☆**
60分有料レッスン開催!
詳細は別掲示物をご確認ください!

- レッスンに参加される場合は、事前にWEB予約が必要となります。ショートレッスン(ボール、腰痛改善ストレッチ)、体力測定会はWEB予約不要です。
- 予約申込みはレッスン開始5分前まで、キャンセルは開始60分前までです。
- 同時予約可能数は3レッスン、1日最大受講可能数は3レッスンです。



祝日営業時間 10:00~20:00
(最終チェックイン 19:30)
※ジムセルフ会員様は20:00以降
ジムエリアのみご利用可能です。