



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



11月23日(土・祝) 勤労感謝の日
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				10:00
10:30	10:15-11:00 リラックスヨガ 真紀	10:20-10:50 やさしいエアロ 飯島		10:30
11:00			10:00-12:30 キッズスクール (スイミング)	11:00
11:30	11:15-12:00 REEJAM 飯島	SPECIAL	最大5レーン 使用不可	11:30
12:00	SPECIAL	11:30-12:30 パワーヨガ 真紀		12:00
12:30	12:10-12:55 DKGYM デンマーク体操 Yuriko			12:30
13:00		13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI		13:00
13:30	13:10-13:55 リラックスヨガ Yuriko		13:00-14:30 キッズスクール (親子ベビー)	13:30
14:00		13:55- LES MILLS BODYPUMP		14:00
14:30	14:05-14:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS 江口	14:35- CORE		14:30
15:00	15:00-15:30 XSS 江口	15:05-15:50 骨盤調整エクササイズ 杉山		15:00
15:30	SPECIAL			15:30
16:00	15:45-16:30 やさしいエアロ 加藤	16:00-16:45 美尻トレーニング 杉山		16:00
16:30				16:30
17:00	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		17:00
17:30				17:30
18:00	17:35-18:20 フローヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU		18:00
18:30				18:30
19:00	18:35-19:20 バドミントン	18:30-19:15 HIPHOP HARU		19:00
19:30				19:30
20:00				20:00

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。

SPECIAL

☆パワーヨガ☆

大人気ヨガの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！

☆DKGYM☆ (デンマーク体操)

呼吸に合わせて
全身をリリースしていく
スイング運動や、
音楽に合わせて身体を動かす
ステップ動作など
全身バランスよく動いていきます！
柔軟で力強い身体を作りましょう♪

☆やさしいエアロ☆ ~はじめての方大歓迎~

エアロビクスの基本的な動きを
繰り返し行いながら
楽しく音楽に合わせて動きます♪
お客様に合わせてレッスンを
進めていきますので、
初めての方でも安心して
ご参加いただけます！

- 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。
至極のストレッチ、VRレッスンは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。