HAYASHI FITNESS HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台 GWレッスンスケジュール表 2025.4/29~5/6 & SPA RESORT 5月3日 FRIDA' MONDA TUESD Studio Studio Studio Pool Arena Studio Pool Arena Studio Pool Arena Pool Arena Studio Pool Arena Pool Arena Pool Arena Studio 9:30 メンテナンスday エクササイズday キッズday 10:00 10:00 10:10-10:55 柔軟性UPストレッチ HANAKO 10:10-10:55 ピラティス 川上 10:10-10:55 リフレッシュヨガ 真紀 10:10-10:55 ボディーメイキング HANAKO 10:10-10:55 パワーヨガ natsumi 10:10-10:55 リラックスヨガ 杉山 10:10-10:55 柔軟性UPストレッ: HANAKO 10:10-10:55 リラックスヨガ 10:20-10:50 かんたんトレーニン AYAKO 10:30 10:30 11:00 11:00 10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー) 11:05-11:35 ボディーメイキング masayo 11:05-11:50 11:05-11:50 11:10-11:40 骨盤調整エクササイス 吉川温子 11:05-11:50 フローヨガ 真紀 11:10-11:55 11:10-11:55 11:10-11:55 フローヨガ 杉山 😗 ZVMBA 11:20-12:05 11:30 11:30 ZVMBA HANAKO 11:50-CORE 12:00 12:00-12:30 ボールストレッチ HANAKO 33 12:05-12:50 12:00-12:45 リラックスヨガ YURI 12:00-12:30 腰痛改善ストレッチ 12:05-12:50 12:05-12:35 骨盤調整エクササイス 杉山 12:10-12:55 12:20-ストレッチボール 12:30 FIGHT DO 奥津 FIGHT D 12:30 12:25-12:55 アクアウォーク 森山 泰公 HAYASHI祭り 10:30-15:00 12:35-13:05 至極のストレッチ 12:45-13:15 アクアウォーク 千名原 13:00 12:45-13:30 卓球 13:00-13:45 12:50-13:35 卓球 13:00-13:45 13:05-13:35 アクアビクス 森山 13:00-13:45 アファンクショナ 13:05-13:3 アクアウォー 下地 13:10-13:40 ピラティス Mami 36 36 フークアウト MATSU 13:30 13:30 13:20-14:05 ZUMBA®STEP YUKI 13:25-13:55 リラックスヨガ YURIKO 森谷 40 森谷 40 13:45-14:30 19 13:45-14:30 アクアビクス 下地 14:00 13:50-14:20 腰痛改善ストレッチ ODYBALANCE 13:50-14:20 腰痛改善ストレッチ 😗 ZVMBA 4:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ aya S FIGHT DO 14:30 14:30 ΞO 14:35-15:05 バレエ入門 Megumi 体力測定会 14:30-15:30 15:00 15:00 14:50-15:20 FIGHT DO ノグエク 加藤 15:00-15:45 15:00-15:45 加藤 STRONG 😗 ZVMBA 15:30 15:30 体力測定会 15:00-16:00 15:20-16:05 バレエ Megumi 川上 15:35-16:20 フローヨガ 須山 15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄 15:35-16:20 リラックスヨガ 大塚ナミ 15:45-16:30 ビラティス 〜ボディメイク〜 加藤 16:00 SPECIAL 16:00 16:00-16:45 SPECIAL 16:15-.esmills .vcomra FIGHT DO LesMills 3) ZVMBA 16:30 16:30 (33) 16:30-LESMILLS 16:30-**LesM**ILL**s** 栗原 16:35-17:20 インディアカ 16:50-LESMILS DANCE 16:40-17:25 リラックスヨガ 17:00 16:50-17:35 -ベルエクササイン 加藤 17:00 GRIT 17:05-17:05-※16:00-19:00 全レーン使用不可 17:10-17:55 CORE CORE 19 17:25-LESMUS **DANCE** 17:30 mws 17:20-18:05 シェイプアップエクササイ 杉山 17:40-ESMILLS 17:35-18:20 フローヨガ 17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU 18:00 18:00-18:45 esmills ODYBALANCE LEMUS DANCE **STRONG** 18:05-18:50 バドミントン 18:30 18:30 18:15-19:00 フローヨガ 三川 18:15-19:00 森山 フローヨガ 馬場真澄 18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山 18:30-19:15 HIPHOP HARU 26 GRIT 18:40-19:25 ベーシックエアロ KOJI 18:40-19:25 18:35-19:20 バドミントン 18:40-19:25 18:45-19:30 パワーヨガ よう 19:00 19:00 HIPHOP HARU HIPHOP HARU 26 19:10-19:55 リラックスヨガ よう 19:30 19:30 20:00 20:00 20:05-20:35 骨盤調整エクササイズ よう 20:05-20:50 GWは特別レッスンが盛りだくさん! 20:30 20:30 飯島 21:00 **MW** レッスン参加が初めての方 21:00 ZVMBA 21:00-21:45 21:00-22:00 アロマヨガ よう FIGHT DO 普段と違うレッスンに挑戦してみたい方は 21:30 21:40-22:25 この機会にチャレンジしてみませんか? **STRONG** 22:00 21:55-22:25 22:00 26 2 п 40 レッスン詳細はお気軽にスタッフまでお尋ねください! 22:30 22:30 夏に向けて一緒に身体を動かしましょう♪ エアロ系 ステップ系 ヨガ・ストレッチ系 ビラティス・調整系 格闘技系 オリエンタル系 レクリエーション ショートレッスン ◆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