

# 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

7月21日(月・祝) 海の日  
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	SPECIAL		
12:30	12:10-12:55 コアファンクショナル ワークアウト MATSU	12:15-12:45 ZUMBA®GOLD 奥津	
13:00		13:00-13:30 OLUTANA pilates MAT+ 【フォームチェック講座】 AIRI	
13:30	13:05-13:50  奥津		
14:00	14:00-14:45  MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI	
14:30			
15:00	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:55-15:40 フラダンス 柄沢	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)
15:30			
16:00		15:50-16:35 フラダンス 柄沢	
16:30			
17:00	SPECIAL		
17:30		17:00-18:00 体力測定会	※16:00-19:00 全レーン使用不可
18:00	SPECIAL		
18:30	18:15-19:15 身体が硬い人の ためのヨガ 杉山 	18:20-19:05 サルセッション Keiko	
19:00			
19:30			
20:00			

## SPECIAL

### ☆コアファンクショナルワークアウト☆

コア(体幹)を鍛えることで、疲れにくく動きやすい身体をつくります！  
無理のない範囲で体を動かしながら、正しいフォームや呼吸法も学べるので、トレーニングが初めての方も安心してご参加いただけます！  
日常生活がぐっと楽になる実感を、ぜひ体験してみてください。

### ☆体力測定会☆

予約不要で時間内にお越しいただければどなたでもご参加いただけます！  
上体起こし・長座体前屈・握力etc  
定期的に体力をチェック！  
全てを測定しなくてもOKです！  
詳細は別掲示物をご確認ください！

### ☆身体が硬い人のためのヨガ☆

身体が硬いからヨガをやらない  
選択はもったいない！  
コツをつかめば誰でも心地よく  
ヨガができます！詳細は館内の  
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。
- 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。

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。