

**HAYASHI
FITNESS
&
SPA
RESORT**



**HAYASHI
FITNESS
&
SPA
RESORT**

ary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd				
イベントレッスンインフォメーション				
日付	時間	強度	レッスン名	実施内容
9/15 (月)	10:15	♥♥	エアロ&トレーニング	『エアロビクス』+スクワットや腹筋などの「自重トレーニング」を取り入れて全身の筋力を強化していきます。
	13:05	♥♥♥	ZUMBA～SPECIALバックナンバー～	様々なジャンルのダンスが組み合わさったZUMBAのスペシャルなバックナンバー（過去の曲）でお届けします。
	14:00	♥♥♥	マーシャルワークアウト～3周年スペシャル～	格闘技のエクササイズプログラム。今回はキックの動作で下半身を強化。みんなで楽しくストレス発散ができるエクササイズ。
	14:55	♥	フラダンス発表会	「お好きなハワイアンの服装で発表会」お手持ちの南国風なドレスや髪飾りなどで気持ちを上げて楽しく踊りましょう。
	16:45	♥♥	サルセーション～リクエスト～	音楽のジャンルにとらわれずに楽しく踊ります。これまで踊った曲のリクエストにお応えし、人気の曲を集めたダンスプログラムです。
	18:25	♥♥	骨盤調整エクササイズ～活性化スペシャル～	いつもより少し強度高めのエクササイズを組み合わせ筋肉のバランスを整え、姿勢や動作を安定に導いていくプログラムです。
9/16 (火)	10:10	♥	ポールピラティス	『ピラティス』+『ストレッチポール』不安定な状況でバランスを取りながら身体の安定につなげていきます。
	13:00	♥♥♥	RADICAL POWER～効かせる意識～	バーベルとプレートを使用しながら音楽に合わせてトレーニングし、全身の筋肉・持久力向上を目指します。
	13:05	♥♥	ファンクショナルウォーク/ファンクショナルアクア	水中ウォークで姿勢改善と下半身強化を実現。関節にやさしく全身ワークで体幹を鍛え、効率的に身体を作りましょう。
	18:15	♥♥	ヨガトレ	ヨガのポーズで体幹トレーニングを行い、身体を支える力をつけるプログラムです。
	20:15	♥♥♥	Music core training	流行りの音楽に合わせながら楽しく元気よくコアトレーニングを行います。
9/17 (水)	10:20	♥♥	サルセーション～SPECIALバックナンバー～	音楽のジャンルにとらわれずに様々なスタイルがMIXされたダンスプログラム。テンポの早い曲に合わせて楽しく踊りましょう。
	11:20	♥♥	ポリウッドダンス	インド映画のように華やかでエネルギッシュなダンスプログラム。全身を使って楽しく踊ります。
	13:05	♥♥	アクアトレーニング	水の抵抗と浮力を活かして全身を動かし、関節にやさしく効果的に筋力や体力を高められる水中エクササイズです。
	13:20	♥♥	ZUMBA GOLD	グループエクササイズ初めての方、体力に自信がない方でも、より安全、簡単、効果的にZUMBA®を楽しんでいただけます。
	20:40	♥♥♥	マーシャルワークアウト～3周年スペシャル～	格闘技のエクササイズプログラム。今回はキックの動作で下半身を強化。みんなで楽しくストレス発散ができるエクササイズ。
9/19 (金)	10:10	♥	背骨を整えるヨガ	背骨をスムーズに動かせるようになると日常生活が豊かに過ごせます。リラックスな時間を作りながらヨガを楽しみましょう。
	12:10	♥♥♥	DEEP WORK	高強度・高有酸素系・高強度インターバルトレーニングで耐久力に焦点を置いた機能的な有酸素プログラムです。
	12:45	♥♥	サーキットアクア60	アクアウォーク15分⇒アクアトレーニング15分→アクアビクス30分の流れでサーキットを楽しみましょう。※プログラム間は途中入退場可
	14:35	♥	ポールドブラ	バレエの基礎技術のひとつである『腕の運び』を意識しながら上半身を柔らかく動かしていきます。
	19:10	♥	心ととのうメディケーションヨガ	身体よりも心、脳のリラックスを引き出し、ゆったりとした動きと呼吸を組み合わせ、瞑想メインのヨガプログラムです。
	20:05	♥♥	REEJAM	全身を大きく動かしながら脂肪燃焼や体力アップを目指せます。リズムに乗りながら思いきり楽しめる有酸素ダンスエクササイズです。
	21:00	♥♥♥	RADICAL POWER	バーベルとプレートを使用しながら音楽に合わせてトレーニングし、全身の筋肉・持久力向上を目指します。
9/20 (土)	11:15	♥	はじめてダンス	ダンスが不安な方へまずはアリーナへ一歩！難しく考えず楽な気持ちで基礎の動きで楽しく踊ります。
	12:10	♥♥	DKGYM（デンマーク体操）	デンマークにルーツをもつエクササイズ。音楽にあわせてダイナミックに身体を動かし、心身を内側から鍛え、整えていきます。
	15:45	♥	ピラティス	身体の筋肉、特に腹筋を意識しながら、歪みや姿勢を整えて機能的で美しい身体を作ります。
	15:55	♥♥♥	FIGHT DO	キックボクシング、マーシャルアーツなどの様々な格闘技が合わさったエクササイズプログラムです。
	17:35	♥	ムーンヨガ	9月は中秋の名月やお月見など“月”のイメージ。月礼拝のポーズを取り入れながらゆっくりな動きで心身ともに整えていきます。
9/21 (日)	10:15	♥♥	昭和歌謡エアロ	懐かしの昭和歌謡に合わせて身体を動かし、心肺機能の向上や脂肪燃焼を促し、気分も体もリフレッシュできるエクササイズです。
	11:05	♥♥	MEGADANZ～SPECIALバックナンバー～	HIPHOP、ラテン、ジャズなどの世界の様々なジャンルが組み合わさったダンスプログラム。スペシャルなバックナンバーでお届けします。
	13:45	♥♥♥	FIT HOP	HIPHOPをベースとした有酸素と筋トレを組み合わせた韓国発祥のプログラム。K-POPをはじめとする世界中のヒット曲に合わせて動きます。
	14:40	♥♥♥	X55	ステップ台を使用し、音楽に合わせながら下半身を中心に全身の筋力を鍛えあげていくエクササイズです。
	17:05	♥♥	BODYART Spirals	今年6月日本初上陸の新レッスン！身体の縦・横・前後の軸を中心に螺旋を描くように動きます。効率的で自然な動きを手に入れましょう。
ary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd Anniversary 3rd				