

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

8月11日(月・祝) 山の日

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 やさしいエアロ KOJI		10:10-10:55 パワーヨガ natsumi			10:30		
11:00	SPECIAL					11:00		
11:30	11:10-11:55 夏バテ予防ヨガ natsumi		11:15-12:00 やさしいステップ KOJI	19		11:30		
12:00	SPECIAL					12:00		
12:30	12:10-12:55 インディアカ 24		12:15-12:45 ZUMBA®GOLD 奥津			12:30		
13:00						13:00		
13:30	13:05-13:50 ZUMBA 奥津		13:00-13:45 コアファンクショナル ワークアウト MATSU			13:30		
14:00						14:00		
14:30	14:00-14:45 MWS 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)		14:55-15:25 フラダンス 柄沢			15:00		
15:30			SPECIAL			15:30		
16:00			15:40-16:40 Aloha! Summer フラダンス体験会 柄沢	有料		16:00		
16:30			16:45- LES MILLS BODYBALANCE			16:30		
17:00			17:20- LES MILLS BODYPUMP			17:00		
17:30					※16:00-19:00 全レーン使用不可	17:30		
18:00			17:55- CORE			18:00		
18:30	18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山		18:20-19:05 サルセッション Keiko			18:30		
19:00						19:00		
19:30	通常営業時間は10:00~20:00となります。 チェックインは19:30までです。					19:30		
20:00						20:00		

SPECIAL

夏バテ予防ヨガ

ぐったりするような暑さを乗り切るには
ヨガがおすすめです！
捻じる動きや深い呼吸法で
自律神経や胃腸機能を整えます！
緩やかに身体を動かして
熱がこもった身体や頭を
クールダウンさせましょう♪

インディアカ

バドミントンコートを使用し、ルールは
バレーボールのように素手で
『羽根つきボール』を打ち返します！
羽根がついたボールを速く打ったり、
滞空時間を長くしたり、という
調節をしながら楽しめます！
はじめての方も是非ご参加ください！

フラダンス体験会

運動が苦手だけどゆっくり体を動かしたい
方は必見！シンプルなステップを
1からゆっくりと丁寧に教えます♪
会員外の方もご参加いただけますので
ぜひご家族ご友人を誘ってご参加くださ
い！詳細は館内掲示物をチェック☆

有料

- 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。
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。