

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

09月23日(火・祝) 秋分の日
営業時間 10:00~20:00

SPECIAL

	アリーナ	スタジオ	プール	
	3階	3階	1階	
10:00				10:00
10:30	10:10-10:40 柔軟性UPストレッチ HANAKO	10:10-10:55 リラックスヨガ masayo		10:30
11:00	SPECIAL 10:55-11:55 ~SPECIAL60分レッスン~ MEGADANZ HANAKO (有料)	11:05-11:35 ボディメイク masayo		11:00
11:30				11:30
12:00	12:05-12:50 FIGHT DO 森谷	12:00-12:45 リラックスヨガ YURI		12:00
12:30				12:30
13:00	13:00-13:45 RADICAL POWER 森谷 (40)	12:55-13:40 ボディアート フロー YURI		13:00
13:30				13:30
14:00	SPECIAL 13:55-14:40 ユニバーサルヨガアース 須山	SPECIAL 13:50-14:20 腰痛改善ストレッチ 14:20- ストレッチボール		14:00
14:30				14:30
15:00		14:50-15:20 FIGHT DO 須山		15:00
15:30				15:30
16:00		15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄		16:00
16:30	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	16:30- LES MILLS BODYPUMP	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	16:30
17:00		17:05- LES MILLS CORE	※16:00-19:00 全レーン利用不可	17:00
17:30		17:40- LES MILLS BODYCOMBAT		17:30
18:00		18:15- LES MILLS BODYBALANCE		18:00
18:30	18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄			18:30
19:00		18:40-19:25 HIPHOP HARU		19:00
19:30				19:30
20:00				20:00

☆MEGADANZ☆

様々なジャンルのダンスをとにかく真似して
動いて！たくさん汗をかいて！

『盛り上がる曲をたっぷりセレクト！』

テンションの上がる音楽にノって思いっきり
リフレッシュしましょう♪

会員外の方も参加OKです！

皆様のご参加お待ちしております！

(有料)

☆universal yoga earth☆

(ユニバーサルヨガアース)

ヨガと瞑想を組み合わせた

マインドフルネスクラスです。

(今この瞬間に意識を集中する)

ストレス軽減、集中力アップ、モチベー
ションアップの効果が期待できます☆
ヨガ初心者の方でもご参加いただける
やさしい強度のヨガです！

☆腰痛改善ストレッチ☆

呼吸を意識しながらストレッチを
中心に、腰痛の予防・改善に
繋がるエクササイズと一緒に
楽しく動いていきます♪

レッスンデビューしたい方は必見！

予約不要でご参加いただけます！

まずはスタッフ実施のショートレッスンに
参加してみましょう！

- 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、ショートレッスンは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。

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。



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。