



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



10月13日(月・祝) スポーツの日 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			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	11:30
12:00			12:00
12:30	12:10-12:55 卓球	SPECIAL 12:10-13:10 健康セミナー MATSU	12:30
13:00	SPECIAL 13:05-13:50 ハロウィンダンス 奥津	13:20-13:50 OLUTANA pilates MAT+ 【フォームチェック講座】 AIRI	13:00
13:30			13:30
14:00	14:00-14:45 マーシャルワークアウト MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI	14:00
14:30			14:30
15:00		14:55-15:40 やさしいエアロ 奥津	15:00
15:30			15:30
16:00		15:50-16:35 サルセーション YUKO	16:00
16:30	14:50-18:00 キッズ体操 スクール		16:30
17:00		SPECIAL 17:00-18:00 体力測定会	17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30	18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:20-19:05 サルセーション 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。 レギュラー会員様のチェックインは19:30までです。		
20:00			20:00

SPECIAL

☆ハロウィンダンス☆

振り付け時間を長めにとり、
ゆっくりと進めていくので
初めての方でも大丈夫！
この季節ならではのハロウィンダンスの
振り付けで思い出をつくりましょう！

ドレスコードは
紫・オレンジ・緑・黒の
ハロウィンカラーで盛り上がりましょう！
もちろん違う色でも参加OKです☆

☆健康セミナー☆

「何歳になっても元気な身体でいるために
知っておくと良いこと」

「筋肉や骨の仕組み」
「良い姿勢とは」
「健康維持のために必要な三つの柱」
などについて分かりやすくお話しします。
ストレッチや軽い運動も行います。

有料

☆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！

- 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。
ショートレッスン(ボール、腰痛改善ストレッチ)、体力測定会は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。



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。