MArena  10:15-11:00 PELUITE KOJI  11:10-11:55	月曜日 MONDAY Studio  10:10-10:55 パワーヨガ natsumi	Pool	Arena	火曜日 TUESDAY Studio	Pool	<del>                                     </del>	水曜日 WEDNESDA	/		金曜日 FRIDAY			土曜日			日曜日 SUNDAY	
10:15-11:00 やさしいエアロ KOJI	10:10-10:55 パワーヨガ	Pool	Arena	Studio	Pool	1 4				TRIDAT							
10:15-11:00 やさしいエアロ KOJI	パワーヨガ					Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool
10:15-11:00 やざしいエアロ KOJI 11:10-11:55 リラックスヨガ 1	パワーヨガ														-	9:15-10:00 OLUTANA pilates MAT+[UP] ATSUKO	
10:15-11:00 やさしいエアロ KOJI 11:10-11:55 リラックスヨガ 1	パワーヨガ															pilates MAT+[UP] ATSUKO 情報	
10:15-11:00 やさしいエアロ KOJI 11:10-11:55 リラックスヨガ 1	パワーヨガ			10:10-10:55						10:05-10:50					10:10-10:55		
11:10-11:55 リラックスヨガ 1			10:10-10:55 リラックスヨガ masayo	~期間限定~ 温活ストレッチ HANAKO		10:10-10:55 ピラティス 川上	10:20-11:05 サルセーション YUKO		10:10-10:55 リフレッシュヨガ 真紀	10:05-10:50 OLUTANA pilates MAT+[UP]		10:15-11:00 リラックスヨガ 真紀	10:20-10:50 かんたんトレーニング AYAKO		~期間限定~ 温活ストレッチ HANAKO	10:15-11:00 やさしいエアロ 吉川温子	
リラックスヨガ					40.00 40.00		Toko	40.00 40.00			4000 4000	~~~					10:00-12 キッズスク-
	44.45 40.00		11:10-11:55	11:05-11:35 ボディーメイキング masayo	10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	11:10-11:55	11:20-12:05	10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	11:05-11:50 <b>2VM</b> BA	11:05-11:50 フローヨガ 真紀	10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	4445 4000	11:10-11:55	10:00-13:00 キッズスクール (スイミング)	11:05-11:50 MEGADANZ	11:10-11:40 骨盤調整エクササイズ	(スイミング ※最大5レー 使用不可
	11:15-12:00 やさしいステップ KOJI		MEGADANZ HANAKO	-		〜期間限定〜 温活ヨガ 杉山	ZVMBA		飯島	真紀		11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	パワーヨガ 真紀	※最大4レーン 使用不可	HANAKO	吉川温子	使用不可
			12:05-12:50			12:05-12:25	川上			12:00-12:30			12:05-		12:00-12:30	12:00-12:45	
12:10-12:55 卓球	12:15-12:45 ZUMBA®GOLD		FIGHT DO	12:00-12:45 リラックスヨガ YURI		12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20- ストレッチボール	12:25-12:55	12:10-12:55 ボディーアート トレーニング YURI	腰痛改善ストレッチ		12:10-12:55 BODYART training	ストレッチボール 12:20-12:50		ボールストレッチ HANAKO 33	12:00-12:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] ATSUKO	
32	奥津		森谷				12:35-13:05 至極のストレッチ	アクアウォーク 森山	YURI	ストレッチボール	12:45-13:15	Yuriko	至極のストレッチ			CITIAL CONTRACTOR OF THE CONTR	
コア	13:00-13:45 アファンクショナル		13:00-13:45	12:55-13:40 ボディーアート フロー YURI	13:05-13:35 アクアウォーク 下地	12:50-13:35 卓球		13:05-13:35 アクアビクス 森山	13:10-13:40	12:55-13:40 フラダンス	アクアウォーク 千名原	40:40 40:55	13:00-13:45 OLUTANA		12:45-13:30 卓球	12:55- Lesmills BODYBALANCE	
ZVMBA -	ワークアウト MATSU		RADICAL POWER MADICAL PITHUS 森谷 40		下地	32	13:20-14:05 ZUMBA®STEP	森山	フローヨガ YURI	柄沢	13:25-14:10	13:10-13:55 ~期間限定~ 温活ヨガ Yuriko	pilates MAT+ [SPECIAL] AIRI	13:00-14:30	32	13:15- LESMILLS BODYATTACK	
E .			13:55-14:40	13:50-14:20 腰痛改善ストレッチ	13:45-14:30 アクアビクス 下地		YUKI 19			13:50-14:20 はじめてフラダンス	13:25-14:10 アクアビクス 千名原			キッズスクール (親子ベビー)	13:45-14:30	Ø.	
4:00-14:45 1	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ [SPECIAL] AIRI		13:55-14:40 X555 X555 X555	接続以告ストレッナ 14:20- ストレッチボール	下地				13:55-14:40 バドミントン	柄沢		14:05-14:35 POWER III 40	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] AIRI		SVMBA REPORT	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ [SPECIAL]	
MATSU	AIRI (TICH)		須山 (44)				14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO		20	14:35-15:05 バレエ入門			AIRI (TIO)		14:40-15:25	aya (Tink	
	14:55-15:40			14:50-15:20 FIGHT DO		1				Megumi		14:45-15:30 X555	14:55- LESMILLS		FIGHT DO	15:00-15:45	
	フラダンス 柄沢			須山	-		15:20-15:50 ~期間限定~			15:20-16:05		<u>іп</u> 44	15:30-	<u>L</u>	須山	STRONG **ATT   % N	
				15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄			温活ストレッチ AYAKO	13:45-19:00		バレエ Megumi			15:30- Lesmills BODYBALANCE	1	15:35-16:20	**us	
4:50-18:00	15:50-16:35 フラダンス 柄沢		14:50-18:00	馬場真澄		13:45-19:00 キッズスクール	16:05- LESMILLS	13:45-19:00 キッズスクール (スイミング)		16:15-		15:45-16:30 やさしいエアロ 加藤	15:55-16:40 FIGHT DO		フローヨガ 須山	16:00-16:45 <b>ZVM</b> BA	
キッズスクール (体操)		15:00-19:00 キッズスクール	キッズスクール (体操)	16:30- LesMills	15:00-19:00 キッズスクール	(体操)	BODYCOMBAT	※16:00-19:00 全レーン使用不可		LESMILLS BODYCOMBAT	15:00-19:00 キッズスクール		tt t		16:30-17:00	東原	
Le: BO	16:45- SMILLS DDYBALANCE	(スイミング)		BODYPUMP	(スイミング)		16:45- GRIT		14:50-19:00 キッズスクール (体操)	16:50- LESMILLS DANCE	(スイミング)	16:40-17:25 リラックスヨガ	16:50-17:35	16:15-18:30 キッズスクール	バーベルエクササイズ 須山 40		
	17:20-	※16:00-19:00 全レーン使用不可		17:05- CORE	※16:00-19:00 全レーン使用不可		17:25-			17:25-	※16:00-19:00 全レーン使用不可	natsumi	バーベルエクササイズ 加藤 19	(選手コース)	17:10-17:55	17:05-17:50 BODYART training	
BÖ	DYPUMP			17:40- LesMills	ì		DANCE			BODYATTACK		17:35-18:20		※最大3レーン 使用不可	MARTIAL WORKOUT 菜山	佐野	
q	17:55- CORE			BODYCOMBAT			18:00- Les <b>M</b> ILLs			18:00- LesMills		17:35-18:20 フローヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP <b>入門</b> HARU			18:00- LesMills	
	18:20-19:05		18:15-19:00 ~期間限定~ 温活ヨガ 馬場真澄	18:15- LESMILLS BODYATTACK			BODYBALANCE			BODYPUMP					18:05-18:50 バドミントン	DANCE	
18:25-19:10 諸調整エクササイズ 杉山	サルセーション Keiko		温活ヨガ馬場真澄				18:40-19:25			18:35- Lesmills BODYBALANCE		18:35-19:20 バドミントン	18:30-19:15 HIPHOP HARU		20	18:35- GRIT	
		19:00-20:30		19:00-19:30 HIPHOP入門 HARU	19:00-20:30		ベーシックエアロ KOJI	19:00-20:30		19:00-19:45 OLUTANA _	19:00-20:30	20	Tirano		アリーナ開放	19:10- Lesmills BODYBALANCE	
19:25-20:10 DKGY	19:15-20:00 YM (デンマーク体操) Yuriko	19:00-20:30 キッズスクール (選手コース)	19:15-20:00 リラックスヨガ MOANA		19:00-20:30 キッズスクール (選手コース)	19:10-19:55 パワーヨガ よう		19:00-20:30 キッズスクール (選手コース)	19:10-19:55 リラックスヨガ よう	pilates MAT+[LOW] aya (元雄	19:00-20:30 キッズスクール (選手コース)		19:25- LESMILLS BODYCOMBAT				
・ 杉山		※最大3レーン 使用不可		19:40-20:25 HIPHOP HARU	※最大3レーン 使用不可	20.05 20.05	19:40-20:25 OLUTANA pilates MAT+ [SPECIAL]	※最大3レーン 使用不可			※最大3レーン 使用不可	19:35-20:20 バスケットボール	20:00-	新L		・・・・レッスン変更(時	
	20:15-21:00		20:15-21:00	TIANO		20:05-20:35 コアファンクショナル ワークアウト 角谷	AIRI (TICH		20:05-20:50	20:10-20:55 骨盤調整エクササイズ		21	GRIT	21 ··· レッ	ノスン定員数 (所/機)	)・・・ ピラティス会員の	り参加
20:25-21:10 ) X55 AGAZIA NITIO	20:15-21:00 リラックスヨガ Yuriko		Music core training MOANA	20:40-21:25		20:45-21:30	20:45-21:30		飯島	〒型調整エグサザイス よう		He was sen also			1		
kazato 44				20:40-21:25 OLUTANA pilates MAT+ [ SPECIAL ] aya		MARTIAL WORKOUT	ZVMBA		21:00-21:45			期間限定			増して代謝が落っ		
21:25-22:10	21:15-22:00 OLUTANA ates MAT+[LOW]		21:15-22:00 バドミントン	21:35-		角谷	栗原		FIGHT DO	21:05-21:50 フローヨガ よう		冷え	むくみ対	策で『	温活』	ょませんか	1.5
FIGHT DO kazato	AIRI		バドミントン 20			21:40-22:25 バスケットボール	21:40-22:25 FIT HOP			20.00		温	活ストレッ	チ		<u>温活ヨガ</u>	
	22:10- PSMILLS ODYBALANCE			22:10- CORE	Ì	バスケットボール 21	栗原		アリーナ開放	22:00- CORE			(火)10:10~ (水)15:20~			(火)18:15~ (水)11:10~	
				CA-JIVI									(日)10:10~		•	(土)13:10~	
エアロ系	ステップ系 ヨガ	ガ・ストレッチ系 ビラ	ティス・調整系	シス系 トレーニ	ング系格闘技	オリエンタル系	レクリエーション	ショートレッスン	アクア系	VRレッスン			<mark>り・太もも・ふ</mark> ンに動かして下半			<b>しるように全身を</b> ランス力を高める	調かし

## HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台 レッスンインフォメーション

			ショートレッスン系
レッスン	時間	強度	内容
ストレッチポール	15	٠	ストレッチボールの上でリラックスしながら背中周りをほぐすクラスです。
至極のストレッチ	30	٠	呼吸を整えながら全身をストレッチしていくプログラムです。柔軟性向上したい方におススメです。
腰痛改善ストレッチ	30	٠	柔軟性と腰周りの筋力を向上させる動きで腰痛を予防・改善していくプログラムです。
			エアロ/エクササイズ系
やさしいエアロ	30/45	**	エアロビクスの基本的な動きを繰り返し行いながらエクササイズをするクラスです。エアロビクスが初めての方におススメです。
ベーシックエアロ	45	**	エアロビクスの基本動作を中心に振付けを楽しみながらりズミカルにエクササイズを行います。脂肪燃焼におススメです。
			ステップ系
やさしいステップ	30	**	ステップの基本的な動きを繰り返し行いながらエクササイズをするクラスです。ステップが初めての方におススメです。
ZUMBA®STEP	45	**	ZUMBAのダンスとステップの基本動作を中心に振付けを楽しみながらリズミカルにエクササイズを行います。脂肪燃焼におススメです。
	ı		ヨガ系 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
リラックスヨガ	45	٧	ゆったりとした動きと呼吸を組み合わせ、身体と心のリラックスを目指すヨガのクラスです。ヨガが初めての方におススメです。
フローヨガ	45	**	さまざまなポーズを、流れるように動きを止めずに行うヨガのクラスです。脂肪燃焼、ストレス解消におススメです。
パワーヨガ	45	**	ダイナミックな動きやポーズを行う、運動量の多いヨガです。ダイエット効果や、体幹強化が期待できます。
リフレッシュヨガ	45	٧	朝行う事で1日の活力を湧かせ、呼吸法やヨガポーズを行い心身共に整えていくクラスです。
シェイプアップヨガ	30	**	呼吸を深めながら、少し強度のあるポーズをとります。代謝を上げ、体を引き締めるクラスです。ヨガが初めてでも大歓迎です。 
	ı		ピラティスグ調整系
ピラティス	45	•	身体の筋肉、特に腹筋を意識しながらゆっくり動くことで、歪みや姿勢を整えて機能的で美しい身体作りを目指します。
骨盤調整エクササイズ	45	**	骨盤周りの筋肉を中心鍛えることで、全身のバランスを整え正しい姿勢の獲得を目指していくクラスです。
BODYART FLOW	45	**	エネルギーの流れと呼吸を意識しながら太極拳と気功の要素をつなげて踊り、身体を調整していくクラスです。
ボディーメイキング	30/45	**	自重を使ってしなやかな筋肉をつけ、健康的に理想の身体を作っていきます。基礎代謝の向上や脂肪の燃焼の効果も期待できます。
ボディーメンテナンス	30/45	**	ゆっくりとしたトレーニングやケアを通して各部位を調整していき、健康的な身体を作っていきます。
柔軟性UPストレッチ	45	٧	ゆっくり呼吸を整えながら全身をストレッチさせ、柔軟性向上し、健康的な身体を作っていきます。
ポールストレッチ	30	٧	『ストレッチポール』を使用し、ゆっくり呼吸を整えながら全身をストレッチしていきます。
			オリエンタル系
はじめてフラダンス フラダンス	30/45	٧	ゆったりと心地よいハワイアンミュージックにのせてしなやかに踊ります。脚腰の筋肉を使用しシェイプアップ効果も期待できます。
バレエ入門	30	٧	基本的なパレエの動きでシェイプアップ効果や姿勢の改善を目指していきます。パレエが初めての方でも安心の入門クラスです。
バレエ	45	**	パレエの動きを通して筋肉を引き上げ姿勢の改善、引き締まった身体と優雅な身のこなしを身につけていきます。
			ダンス系
ZUMBA®	45	*	ラテンダンス・サルサ・レゲトン・サンバなど、世界中の様々な音楽を楽しみながら動くダンスプログラムです。
メガダンス	45	**	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界中のダンスをミックスしたダンス系エアロビクスプログラムです。
サルセーション	45	**	音楽のジャンルにとらわれず、様々なスタイルがミックスされたダンスプログラムです。
HIPHOP入門	30	•	ダンスが初めてでも大丈夫。基本的な振付けを通してHIPHOPダンスを楽しむクラスです。
HIPHOP	45	•	スタイリッシュな音楽をBGMに、リズムにのって身体を動かしながらHIPHOPの振付けを楽しむクラスです。
STREET DANCE入門	45	٧	ダンスが初めてでも大丈夫。基本的な振付けを通してストリートダンスを楽しむクラスです。
ZUMBA®GOLD	30	•	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るクラスです。
JAZZ FUNKダンス	45	**	ジャズの滑らかな動きとファンキーな振付を組み合わせています。はじめての方もご参加いただけるダンスクラスです。
FIT HOP	45	*	HIP HOPをベースとした有酸素と筋カトレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスプログラムです。
			トレーニング系
かんたんトレーニング	45	**	自重を使いながら効果的にトレーニングを行います。初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
バーベルワークアウト バーベルエクササイズ	30/45	*	バーベルとプレートを使用しながら身体の各部位を効果的にトレーニングしていくプログラムです。
ラディカルパワー	45	***	パーベルとプレートを使用しながら音楽のリズムに合わせてトレーニングをし、全身の筋力・持久力などを効果的に向上させます。
X55	45	***	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肉を鍛え上げていくエクササイズプログラムです。
STRONG NATION	45	***	アメリカでも最先端のインターバルトレーニング。音に合わせて筋カトレーニングと有酸素運動を行い全身を鍛えていきます。
BODYART training	45	**	ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り込んだエクササイズ。連動性を意識しながら身体本来の機能を高めていきます。
			The state of the s
KGYM(デンマーク体操)	45	**	呼吸に合わせて全身をリリースしていくスイング有酸素運動や、音楽にのって体を動かすステップ動作などをバランスよく行います。

45 ♥♥ シャドーボクシングやキック、格闘技の動きを通してエクササイズを行い引き締まった美しい身体を目指していきます。

30/45 ▼▼ 水中で音楽のリズムに合わせて身体を動かし、簡単な振付けを楽しみながら効果的にシェイプアップを目指していきます。

45 ♥♥ 空手やボクシングなど様々な格闘技の動きを音楽のリズムに合わせて繰り出すエクササイズプログラムです。

30 ♥ 目的に合わせた基本的な歩き方を中心に、水中で身体を調整しながら歩行運動を行います。

※種目により定員数が異なりますのでご注意ください。

♥♥♥ キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動を組み合わせた格闘技エクササイズです。

レクリエーション系

ボクシングエクササイズ

ファイドウ

マーシャルワークアウト

アクアウォーク

アクアビクス

バスケットボール 卓球

バドミントン

45

VRレッスン ※予約不要、途中入退場可能							
レッスン	時間	レッスン	時間				
LESMILLS BODYCOMBAT	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。ストレス発散にオススメ。	LESMILLS BODYPUMP	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。身体を引き締めたい方にオススメ。世界で一番人気のプログラム。				
BODYBALANCE	ヨガをベースにしながら太極拳やピラティスの要素を取り入れたエクササイズ。 脂肪燃焼、柔軟性アップに効果的	LESMILLS BODYATTACK	筋トレキシェイプアップ。スクワット、ジャンプ、ランなど様々な動きで全身のトレーニング。体力、持久力の向上にも効果的。				
DANCE	ジャズ、ラテン、モダンなど様々なジャンルのダンスを取り入れたプログラム。 シンブルな動きが多いためダンス初心者にもおススメ。	GRIT	30分間の高強度インターバルトレーニング。心肺機能向上、脂肪燃焼、引き締まった筋肉をつける効果がある。				
CORE	体幹部を中心に鍛える30分間の短期集中型ワークアウト。お腹やお尻の引き 締めに効果的。						

## 【バーチャルレッスンがリニューアルしました!】

全世界112ヵ国で導入されている世界最高峰のプログラム「LesMills」を予約なしでいつでも受けられます!

## 【クラブレッスンご参加方法】

・クラブレッスン(スタジオ・アリーナ)に参加される場合は、事前にWEB予約が必要となります。
・プールレッスン、ショートレッスン(おなか・ポール・ストレッチ)、VRレッスンはWEB予約不要です。
・レッスンの申込みは、レッスン開始5分前、キャンセルは開始60分前までとなります。
・レッスンの同時予約可能数は3レッスン、1日最大受講可能数は3レッスンとなっております。
(1日で4つ以上のレッスンは、2019年11月2日では、2019年11月11日では、2019年11月11日では、2019年11月11日では、2019年11月11日では、2019年11月11日では、2019年11月11日では、2019年11日では、2019年11日では、2019年11日により、2019年11日では、2 ※WEB予約方法については、別紙レッスンインフォメーションをご確認ください

## 【レッスン予約方法】





します。

5.「レッスン予約(レッスン 場所指定をする場合は、場所 6.「レッスン予約確認」画面 7.「レッスン予約完了」画面 詳細)」画面が表示されます。 を指定します。 確認し、次へ のボタンを押

が表示されます。 予約確定 が表示されます。 ボタンを押します。予約され ます。

HAYASHI FITNESS

Ⅲ.「キャンセル内容の確認」 Ⅳ. レッスン予約がキャン

SHOPEON AND SIGN	· G C B round Adams on p -	O @ Fest@E+righ × □ □ □ □ □ □					
AS IN S	ATOMS V	MA AN S					
予約メニュー	子的の確	子約の確認・キャンセル					
	インターネットによる予約のキャンセ ただきます。	A.は、レッスン開始の1時間前までときせてい					
こがり	0						
キャンセル	○ <b>李郎</b> 中	4十つ世長					
KR#2	アクアビクス インストラクター: 南着 当す 2018/05/13 13-45~14-45						
	74) <b>4</b>	tests					
	みんなでアクア	1150					
	インストラクター: 英格 商主 2018/05/17 11:00~12:00						
	AGAS AB: MAXY						
	原稿: 名法 物画: タイピング 好き収集へ管: メロン・単い収集へ管: す!	nde.					
		屋る					
・キャンセルす	Ⅱ.「予約の確	認・キャンセル」					

るには、 $\square$ グイン後、 $\boxed{\nu_{y}}$  画面が表示されます。キャン 画面が表示されます。 $\boxed{+\nu_{y}}$  セルされます。 ン予約一予約の確認・キャン セルする場合は、キャンセル セルするボタンを押します。 セルボタンを押します。

ボタンを押します。