

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

11月03日(月・祝) 文化の日

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	SPECIAL			10:00
10:30	10:15-11:00 エアロ&トレーニング 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	SPECIAL			12:00
12:30	12:10-12:55 インディアカ	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	14:00-14:45 マーシャルワークアウト MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI		14:00
14:30				14:30
15:00	14:50-18:00 キッズ体操 スクール	14:55-15:40 フラダンス 柄沢	15:00-19:00 キッズスイミング スクール ※16:00-19:00 全レーン利用不可	15:00
15:30				15:30
16:00		15:50-16:35 フラダンス 柄沢		16:00
16:30		16:45-17:30 サルセーション Keiko		16:30
17:00	18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山			17:00
17:30		SPECIAL		17:30
18:00		18:00-19:00 パワーヨガ ～スペシャル60体幹(感)力～ 真紀 有料		18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30			19:00-20:00 キッズスクール (選手コース) ※最大3レーン使用不可	19:30
20:00				20:00

☆エアロ&トレーニング☆

『エアロビクス』の基本動作

+

スクワットなどの『自重トレーニング』

2つを組み合わせ、全身の筋力を強化していきます！効率よく**脂肪燃焼**したい方におすすめです！みんなで楽しくリズミカルに動きましょう♪

☆インディアカ☆

ドイツで考案された**ニュースポーツ**！

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！

性別、年齢、体力を問わず誰でも容易にプレーできます。レクリエーション形式で行います！

☆パワーヨガ☆

寒い季節だからこそ

心も身体も**内側を強く豊かに**！

レッスン後半は**アロマの香り**で最高のリラックスを味わいましょう！

お申込みはフロントにて受付しております！

詳細はHPまたは館内掲示物をご確認ください！

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。
- 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。

レギュラー会員のチェックインは19:30までです。



HAYASHI
FITNESS
&
SPA
RESORT

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。