



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24日(月・祝) 振替休日

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		SPECIAL		12:00
12:30	12:10-12:55 卓球	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		14:55-15:40 フラダンス 橋本		15:00
15:30				15:30
16:00		15:50-16:35 フラダンス 橋本		16:00
16:30	14:50-18:00 キッズ体操 スクール		15:00-19:00 キッズスイミング スクール	16:30
17:00		SPECIAL	※16:00-19:00 全レーン利用不可	17:00
17:30		17:00-18:00 ZUMBA 川上 有料		17:30
18:00				18:00
18:30	SPECIAL	18:20-19:05 サルセーション Keiko		18:30
19:00	18:25-19:10 温活ヨガ 杉山			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

SPECIAL

☆ZUMBA®GOLD☆

ダンスレッスンが初めての方や
体力に自信がない方でも大丈夫！

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！

☆温活ヨガ☆

寒さが増してくるこの季節。
冷えむくみ対策で
「温活」しませんか？

ゆっくり流れるように全身を動かし
身体のバランス力を高めましょう！

☆ZUMBA☆

大人気ZUMBAの特別60分レッスンを
開催いたします！

みんなで元気に！楽しく！
踊って盛り上がりよう☆

11/10(月)よりフロント受付開始！
皆様のご参加
お待ちしております♪

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。
至極のストレッチは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。