

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

1月12日(月・祝) 成人の日

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

10:15-11:00
やさしいエアロ
KOJI

10:10-10:55
パワーヨガ
natsumi

SPECIAL

11:10-11:55
美シェイプヨガ
natsumi

11:15-12:00
やさしいステップ
KOJI

12:10-12:55
卓球

12:15-12:45
ZUMBA®GOLD
奥津

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

14:00-14:45
MWS
MARTIAL WORKOUT
MATSU

14:00-14:45
OLUTANA
pilates MAT+[UP]
AIRI

SPECIAL

14:55-15:40
はじめてフラダンス
橋本

14:50-18:00
キッズスクール
(体操)

15:50-16:35
フラダンス
橋本

SPECIAL

17:00-18:00
体力測定会

18:25-19:10
~期間限定~
ゆるめるエクササイズ
杉山

18:20-19:05
サルセッション
Keiko

14:45-19:00
キッズスイミング
スクール

※16:00-19:00
全レーン利用不可

19:00-20:00
キッズスクール
(選手コース)
※最大3レーン利用不可

新春SPECIAL

★美シェイプヨガ★

ヨガのポーズに筋トレの要素を加えながら、使っている筋肉を意識し、様々なポーズを連続して代謝を高めていきます！
身体の深部のインナーマッスルを使うのでお腹を引き締める効果が期待できます♪

★はじめてフラダンス★

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！
フラダンス初心者の方も大歓迎☆丁寧に教えてもらえるので、フラダンスが初めての方でも安心♪また足腰の筋肉を使用するのでシェイプアップ効果も期待☆

★体力測定会★

恒例の定期開催☆前回の記録を更新できるかな？新年一発目にご自身の体力をチェックしましょう！

★ゆるめるエクササイズ★

寒さできゅっと固まった筋肉をゆるめていくクラスです！肩周り・股関節・背骨を呼吸に合わせてゆっくり動かすことで身体の緊張を解いていきます。代謝を上げながら正月太りを一緒に解消していきましょう！

- 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。
- 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。

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。