

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
	3階	3階
10:00		プール
10:30	3階 10:15-11:00 やさしいエアロ KOJI	3階 10:10-10:55 パワーヨガ natsumi
11:00	SPECIAL	
11:30	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
12:00		
12:30	12:10-12:55 卓球	12:15-12:45 ZUMBA®GOLD 奥津
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
14:00	14:00-14:45  MARTIAL WORKOUT MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+【UP】 AIRI
14:30		SPECIAL
15:00		14:55-15:40 はじめてフラダンス 橋本
15:30		
16:00		15:50-16:35 フラダンス 橋本
16:30	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	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
17:00		SPECIAL 17:00-18:00 体力測定会
17:30		
18:00		
18:30	SPECIAL 18:25-19:10 ～期間限定～ ゆるめるエクササイズ 杉山	18:20-19:05 サルセーション Keiko
19:00		
19:30		19:00-20:00 キッズスクール (選手コース) ※最大3レーン利用不可
20:00		



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★
ゆっく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★
寒さでぎ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と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。



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。