

# 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

2月11日(水・祝) 建国記念の日 営業時間 10:00~20:00		
	アリーナ	スタジオ
10:00	3階	3階
10:30	SPECIAL 10:10-10:55 ～期間限定～ ゆるめるピラティス エクササイズ 川上	10:20-11:05 サルセーション YUKO
11:00	SPECIAL 11:15-12:15 身体が硬い人の ためのヨガ 杉山	11:20-12:05  ZUMBA 川上
12:00	有料	12:20- ストレッチボール
12:30		12:35-13:05 至極のストレッチ
13:00	12:50-13:35 卓球	SPECIAL 13:20-14:05 サルセーション ～レベルアップ曲に挑戦～ YUKO
13:30		14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO
14:00		15:20-15:50 ボディメンテナンス AYAKO
14:30		16:05-  BODYCOMBAT
15:00	13:45-19:00 キッズスクール (体操)	16:45-  GRIT
15:30		17:25-  DANCE
16:00		18:00-  BODYBALANCE
16:30		18:40-19:25 ベーシックエアロ KOJI
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

## SPECIAL

★ゆるめるピラティスエクササイズ★

肩・胸椎・股関節を中心  
全身を動かし、可動域を広げながら  
身体の緊張をゆるめていきます！  
動きづらさを改善し、スムーズに  
動ける身体を目指すクラスです♪

★身体が硬い人のためのヨガ★

身体が硬いからヨガをやらない  
選択はもったいない！  
コツをつかめば誰でも心地よく  
ヨガができます！詳細は館内の  
掲示物をご確認ください♪

★サルセーション★  
～レベルアップ曲に挑戦～

ステップアップしたい方必見！  
いつもよりも少し難しい曲に  
チャレンジしてみましょう♪  
楽しく動いて、脂肪燃焼や  
ストレス発散に効果的です★

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。

- 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。  
ショートレッスン、VRレッスン、アクアレッスンはWEB予約は不要です。
- 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。



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。