



# 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

プール

3階

3階

1階

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

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

10:30-12:00  
キッズスクール  
(親子ベビー)

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

12:25-12:55  
アクアウォーク  
森山

13:05-13:35  
アクアビクス  
森山

14:20-15:05  
STREET DANCE入門  
AYAKO

13:45-19:00  
キッズスクール  
(体操)

16:05-  
LES MILLS  
BODYCOMBAT

16:45-  
LES MILLS  
GRIT

17:25-  
LES MILLS  
DANCE

18:00-  
LES MILLS  
BODYBALANCE

18:40-19:25  
ベーシックエアロ  
KOJI

15:00-19:00  
キッズスクール  
(スイミング)

※16:00-19:00  
全レーン使用不可

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

SPECIAL

☆ゆるめるピラティスエクササイズ☆

肩・胸椎・股関節を中心に  
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、アクアレッソンは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。