



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



02月23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 インディアカ	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
14:30	14:00-14:45 マーシャルワークアウト MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI		14:30
15:00				15:00
15:30		14:55-15:40 フラダンス 橋本		15:30
16:00				16:00
16:30	14:50-18:00 キッズ体操 スクール	15:50-16:35 フラダンス 橋本		16:30
17:00		16:45-17:15 フローヨガ 馬場真澄		17:00
17:30		SPECIAL		17:30
18:00		17:30-18:30 キャンドルヨガ 馬場真澄		18:00
18:30	SPECIAL			18:30
19:00	18:25-19:10 ゆるめるエクササイズ 杉山	18:40-19:25 サルセッション 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	19:30
20:00				20:00

SPECIAL

☆インディアカ☆

ドイツで考案された**ニュースポーツ**！
バレーボールのように素手で
『羽根つきボール』を打ち返し
ます！性別、年齢、体力を問わず
誰でも容易にプレーできます！
レクリエーション形式で行います！

☆キャンドルヨガ☆

～極上のリラックスを～
まだまだ冷え込むこの季節。
キャンドルに囲まれながら
心も身体も
リラックスしませんか？
詳細は館内掲示物をご覧ください！

有料

☆ゆるめるエクササイズ☆

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♪
硬さや動きづらさが気になる方に
おすすめです。

- 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。
- 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。