

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

3月20日(金・祝) 春分の日

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	
10:00				10:00
10:30	10:10-10:55 リフレッシュヨガ 真紀	10:05-10:50 OLUTANA pilates MAT+[UP] KANAKO 行休		10:30
11:00	SPECIAL			11:00
11:30	11:05-11:50 FITHOP 飯島	11:05-11:50 フローヨガ 真紀	10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	11:30
12:00				12:00
12:30	12:10-12:55 ボディアートトレーニング YURI	12:00-12:30 腰痛改善ストレッチ 12:30- ストレッチボール		12:30
13:00			12:45-13:15 アクアウォーク 千名原	13:00
13:30	13:10-13:40 フローヨガ YURI	12:55-13:40 フラダンス 橋本		13:30
14:00		13:50-14:20 はじめてフラダンス 橋本	13:25-14:10 アクアヒクス 千名原	14:00
14:30	13:55-14:40 バドミントン 20	SPECIAL		14:30
15:00		14:35-15:05 バレエ入門 Megumi		15:00
15:30		15:20-16:05 バレエ Megumi		15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	14:50-19:00 キッズスクール (体操)	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	17:00
17:30			※16:00-19:00 全レーン使用不可	17:30
18:00				18:00
18:30		SPECIAL		18:30
19:00		18:15-19:15 YOGA & Aroma よう 有料		19:00
19:30				19:30
20:00				20:00

SPECIAL

☆FITHOP☆

ヒップホップをベースにした韓国発祥の
ダンスフィットネスプログラムです♪
有酸素運動と筋力トレーニングを
組み合わせたものでK-POPや
世界のヒット曲を取り入れています！
みんなで楽しく汗をかきましょう☆

☆バレエ入門☆

音楽に合わせてストレッチから始め、
クラシックバレエの基礎的な動きを丁寧に
行います♪バレエが初めての方も、安心し
てご参加いただけます！インナーマッスル
の強化や姿勢改善に効果的です！
この機会にぜひ始めてみましょう☆

春の爽快リセット

☆YOGA & Aroma☆

花粉や季節の変わり目による不快感や
不調をやわらげ呼吸を深めながら巡りを
整える60分です！春本番に向けて
すっきり軽やかな心と身体へ導きます！
3/6~フロント受付開始！ **有料**

- 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。プールレッスン、ショートレッスンはWEB予約不要です。
- 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。

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。