

HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台 GWレッスンスケジュール表 2026.4/29~5/6



4月29日 WEDNESDAY			5月1日 FRIDAY			5月2日 SATURDAY			5月3日 SUNDAY			5月4日 MONDAY			5月5日 TUESDAY			5月6日 WEDNESDAY		
Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool
ダンスday												エクササイズday			キッズday					
10:10-10:55 ピラティス 川上	10:20-11:05 サルセッション YUKO		10:10-10:55 ～期間限定～ シェイプアップヨガ 真紀	10:05-10:50 OLUTANA pilates MAT+(UP) KANAKO		10:15-11:00 リラクソヨガ 真紀	10:20-10:50 かんたんトレーニング AYAKO		10:10-10:55 ボディメイク HANAKO	10:15-11:00 やさしいエアロ 吉川 遥子		10:10-10:55 パワーヨガ natsumi	10:10-10:55 やさしいエアロ KOJI		10:10-10:55 柔軟性UPストレッチ HANAKO		10:10-10:55 ピラティス 川上	10:20-11:05 サルセッション YUKO		
11:10-11:55 リラクソヨガ 杉山	11:15-12:00 ZUMBA 川上		11:05-11:50 ZUMBA 飯島	11:05-11:50 パワーヨガ 真紀		11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀		11:05-11:50 MEGADANZ HANAKO	11:10-11:40 骨盤調整エクササイズ 吉川 遥子		11:05-11:50 リラクソヨガ natsumi	11:05-11:50 やさしいステップ KOJI		11:05-11:35 ～期間限定～ シェイプアップトレーニング massayu		11:10-11:55 リラクソヨガ 杉山	11:15-12:00 ZUMBA 川上		10:30-12:00 キッズスクール (親子ペア)
12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20- ストレッチボール		12:00-12:45 アンチエイジング ワークアウト MATSU	12:00-12:30 腰痛改善ストレッチ 12:30- ストレッチボール		12:10-12:55 BODYART training Yuriko	12:20-12:50 至極のストレッチ		12:00-12:30 ポールストレッチ HANAKO	12:00-12:45 OLUTANA pilates MAT+(LOW) ATSUKO		12:00-12:45 ZUMBA 奥津	12:00-12:45 アンチエイジング ワークアウト MATSU		12:00-12:45 リラクソヨガ YURI		12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20- ストレッチボール		
12:35-13:05 至極のストレッチ	12:55-13:40 MUS MATSU		12:55-13:40 フラダンス 橋本	12:45-13:15 アクアウォーク 千名原		13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+(UP) AIRI	13:15- GRIT		12:45-13:30 卓球	12:55- BODYBALANCE		12:55-13:40 MUS MATSU	12:55-13:25 ZUMBA@GOLD 奥津		12:55-13:40 ボディーアート フロー YURI	13:05-13:35 アクアウォーク 須山	12:50-13:35 卓球	13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI		
13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI	13:55-14:40 バドミントン		13:50-14:20 はじめてフラダンス 橋本	13:25-14:10 アクアビクス 千名原		14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+(LOW) AIRI	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+(UP) aya		13:45-14:30 ZUMBA 奥原	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+(UP) aya		13:55-14:40 卓球	13:40-14:25 OLUTANA pilates MAT+(UP) AIRI		14:00-14:45 柔軟性UPストレッチ HANAKO	13:45-14:30 アクアビクス 須山	13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI	14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO		
14:00-15:00 体力測定会	14:20-15:05 STREET DANCE入門 MA-YA		14:35-15:05 バレエ入門 Megumi			14:05-14:35 POWER 江口	14:45-15:30 XSS 江口		14:40-15:25 FIGHT DO 須山	15:00-15:45 STRONG 奥原		14:55-15:40 ZUMBA 奥原	14:35-15:20 はじめてジャズダンス 佐野		15:00-15:45 MEGADANZ HANAKO		14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO	15:20-15:50 ボディーメンテナンス AYAKO		
15:15-16:15 Mambo Fit YUKO	15:20-15:50 ボディーメンテナンス AYAKO		15:20-16:05 バレエ Megumi			15:45-16:30 ～期間限定～ シェイプアップエアロ 加藤	15:55-16:40 FIGHT DO なな		15:35-16:20 リラクソヨガ 須山	16:00-16:45 ZUMBA 奥原		15:55-16:35 STRONG 奥原	15:30-16:15 ジャズダンス 佐野		15:30-16:00 バーベルエクササイズ 須山	15:55- BODYBALANCE	15:20-16:05 バレエ Megumi	16:00- CORE		
16:00- CORE	16:30-17:30 OLUTANA pilates MAT+(JOINT)		16:15- BODYCOMBAT	16:50- DANCE		16:40-17:25 リラクソヨガ natsumi	16:50-17:35 バーベルエクササイズ 加藤		16:30-17:00 バーベルエクササイズ 須山	17:10-17:55 MUS 真谷		16:30- BODYBALANCE	16:30- BODYPUMP		16:15-17:00 FIGHT DO 須山	16:30- BODYPUMP	16:30-18:00 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)
16:30-18:00 キッズスクール (体操)	17:30-18:30 OLUTANA pilates MAT+(UP)		17:25- BODYATTACK	17:50- DANCE		17:35-18:20 フローヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU		17:10-17:55 MUS 真谷	17:05-17:50 BODYART training 佐野		17:05- BODYBALANCE	17:05- BODYPUMP		17:15-18:00 リラクソヨガ 馬場真澄	17:40- GRIT	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	16:00-19:00 キッズスクール (スイミング)		
17:30-18:30 キッズスクール (体操)	17:45- DANCE		18:15- GRIT	18:15- CORE		18:35-19:20 バドミントン	18:30-19:15 HIPHOP HARU		18:00- DANCE	18:35- BODYBALANCE		17:45- DANCE	17:05- BODYATTACK		17:15-18:00 リラクソヨガ 馬場真澄	18:15- CORE	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	16:00-19:00 キッズスクール (スイミング)		
18:30-19:15 リラクソヨガ よう	18:40-19:25 ベージュヨガ KOJI		19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+(LOW) aya	19:00-19:55 OLUTANA pilates MAT+(LOW) aya		19:35-20:20 バドミントン	19:25- BODYCOMBAT		18:05-18:50 バドミントン	18:35- BODYBALANCE		18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	17:40- CORE		18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄	18:15- CORE	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	16:00-19:00 キッズスクール (スイミング)		
19:30- CORE	20:05-20:50 MEGADANZ 飯島		20:10-20:55 骨盤調整エクササイズ よう	20:10-20:55 骨盤調整エクササイズ よう		20:00- BODYATTACK	20:00- BODYATTACK		19:10- CORE	19:10- CORE		18:40-19:25 HIPHOP HARU	17:40- CORE		18:40-19:25 HIPHOP HARU	18:40-19:25 HIPHOP HARU	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	16:00-19:00 キッズスクール (スイミング)		
20:00- CORE	21:00-21:45 FIGHT DO 江口		21:05-21:50 フローヨガ よう	21:05-21:50 フローヨガ よう		21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:00-21:45 FIGHT DO 江口		21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:00-21:45 FIGHT DO 江口		21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:00-21:45 FIGHT DO 江口		21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:00-21:45 FIGHT DO 江口		
21:00-21:45 FIGHT DO 江口	22:00- CORE		22:00- CORE	22:00- CORE		22:00- CORE	22:00- CORE		22:00- CORE	22:00- CORE		22:00- CORE	22:00- CORE		22:00- CORE	22:00- CORE	22:00- CORE	22:00- CORE		
22:00- CORE	22:30- CORE		22:30- CORE	22:30- CORE		22:30- CORE	22:30- CORE		22:30- CORE	22:30- CORE		22:30- CORE	22:30- CORE		22:30- CORE	22:30- CORE	22:30- CORE	22:30- CORE		

- 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。
- 同時予約可能数は3レッスンの、1日最大受講可能数は3レッスンです。

★体力測定会★
予約不要で参加OK!
ご自身の身体の状態を知り、必要なトレーニング方法をお伝えします!
詳細は別掲示物をご確認ください!

★Mambo Fit★
ダンス好きにはたまらない!!
ラテンのリズムに合わせて、気分も身体もアガるお祭りのような60分!
詳細は別掲示物をご確認ください!

★ポリウッドダンス★
インド映画のように華やかで
エネルギッシュなダンスプログラム♪
全身を使って楽しく踊ります!
初めての方でも安心して参加できます!
汗をかきながら脂肪燃焼&ストレス
発散にもぴったりのレッスんです!

★美姿勢ヨガ★
美しい姿勢を作るために
「伸ばす・緩める・引き締める」など
身体全体に意識を向けて行うヨガです♪
身体が硬い人でもご参加OKです!
呼吸と運動させることで、心身ともに
リラックスしながら整えていきます♪

★ジャズダンス★
セクシーでエネルギッシュな
コマーシャルジャズにベリーダンスの
テクニックを入れたダンスクラスです♪
基礎から丁寧に進めていきます!
自分の魅力を発揮できる振り付けを
楽しく踊りましょう!

GWは特別レッスンが盛りだくさん!
レッスン参加が初めての方!
普段と違うレッスンに挑戦してみたい方!
この機会にチャレンジしてみませんか?
レッスン詳細はお気軽に
スタッフまでお尋ねください!
夏に向けて一緒に身体を動かしましょう!

エアロ系 ステップ系 ヨガ・ストレッチ系 ピラティス・調整系 ダンス系 トレーニング系 格闘技系 オリエンタル系 レクリエーション ショートレッスン アクア系 VRレッスン

◆レッスン予約: 開始5分前 ◆キャンセル: 開始60分前まで ◆途中参加及び途中退室不可 ◆キッズスクール開始30分前より準備開始

- ... レッスン変更(時間/担当者)
- ... ピラティス会員の参加
- ... レッスン定員数