

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
9:30	ダンスday															キッズday					
10:00																					
10:30	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 吉川温子		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 ピラティス 川上	10:20-11:05 サルセッション YUKO	
11:00																					
11:30	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 吉川温子		11:05-11:50 リラクソヨガ natsumi	11:05-11:50 やさしいステップ KOJI					11:10-11:55 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)
12:00																					
12:30	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		12:10-12:55 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	12:20- ストレッチボール	
13:00	12:50-13:35 卓球	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					12:45-13:30 卓球	12:55- BODYBALANCE		12:55-13:40 MUS MATSU	12:55-13:25 ZUMBA@GOLD 奥津					12:50-13:35 卓球	12:35-13:05 至極のストレッチ	
13:30		13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI					13:10-13:55 リラクソヨガ Yuriko	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+(UP) AIRI		13:15- GRIT	13:15- GRIT										
14:00	EVENT			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		14:05-14:35 POWER 江口	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+(LOW) AIRI		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					13:45-14:30 アクアビクス 須山	13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI	
14:30	14:00-15:00 体力測定会	14:20-15:05 STREET DANCE入門 MA-YA		SPECIAL	15:00-15:45 ポリウッドダンス 川上		14:45-15:30 XSS 江口	14:55- BODYPUMP		14:40-15:25 FIGHT DO 須山	15:00-15:45 STRONG 奥原		SPECIAL	14:55-15:40 ZUMBA 奥原	14:35-15:20 はじめてジャズダンス 佐野				14:00-14:45 柔軟性UPストレッチ HANAKO	15:00-15:45 MEGADANZ HANAKO	14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO
15:00	EVENT																				
15:30	15:15-16:15 Mambo Fit YUKO	15:20-15:50 ボディメンテナス AYAKO		SPECIAL	16:00-16:45 ピラティス 川上		15:45-16:30 ピラティス 加藤	15:55-16:40 FIGHT DO なな		15:35-16:20 EARTH 須山	16:00-16:45 ZUMBA 奥原		SPECIAL	15:50-16:35 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	15:20-15:50 ボディメンテナス AYAKO
16:00		16:00- CORE																			
16:30		EVENT		16:15- BODYCOMBAT	16:15- 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	17:00-17:55 MUS 真谷		SPECIAL	16:45-17:30 美姿勢ヨガ 杉山	17:05- BODYPUMP				16:15-17:00 FIGHT DO 須山	16:30- BODYPUMP	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)
17:00	16:30-18:00 キッズスクール (体操)	16:30-17:30 OLUTANA pilates MAT+(JOINT)		EVENT	17:25- BODYATTACK		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		SPECIAL	17:40-18:10 美原トレーニング 杉山	17:40- CORE				17:15-18:00 リラクソヨガ 馬場真澄	17:05- BODYATTACK	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)
17:30		17:45- DANCE																			
18:00				18:15- GRIT	18:15- GRIT		18:35-19:20 バドミントン	18:30-19:15 HIPHOP HARU		18:00- DANCE	18:35- BODYBALANCE										
18:30	18:30-19:15 リラクソヨガ よう	18:40-19:25 ベージュエアロ KOJI					19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+(LOW) aya	19:25- BODYCOMBAT		18:05-18:50 バドミントン	19:10- CORE										18:10- BODYBALANCE
19:00				19:10-19:55 リラクソヨガ よう	20:05-20:50 MEGADANZ 飯島		19:35-20:20 バスケットボール	20:00- BODYATTACK		18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:45- BODYBALANCE										
19:30																					
20:00	★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!																				
20:30	★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!																				
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					

- 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、VR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、1日最大受講可能数は3レッスンです。

★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ンです♪

★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 レクリエーション系 ショートレッスン系 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