

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 リラクソロジー 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 リラクソロジー 杉山	11:15-12:00 ZUMBA 川上		11:05-11:50 ZUMBA 真紀	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 リラクソロジー 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 リラクソロジー 杉山	11:15-12:00 ZUMBA 川上	10:30-12:00 キッズスクール (親子ヘビー)
12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20- ストレッチポール		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- ストレッチポール		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 コアファンクショナル ワークアウト MATSU		12:00-12:45 リラクソロジー YURI			12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20- ストレッチポール	12:35-13:05 至極のストレッチ
12:50-13:35 卓球	13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI		13:10-13:40 フローヨガ YURI	12:55-13:40 フラダンス 橋本		13:10-13:55 リラクソロジー Yuriko	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI		12:45-13:30 卓球	12:55- BODYBALANCE		12:55-13:40 MUSCLE MATSU	12:55-13:25 ZUMBA@GOLD 奥津		12:55-13:40 ボディアート 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	
14:00-15:00 体力測定会	14:20-15:05 STREET DANCE入門 MA-YA		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 奥津	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 アクアウォーク 須山		14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO		
15:15-16:15 Mambo Fit YUKO	15:20-15:50 ボディメンテナンス AYAKO		15:00-15:45 ボリウッドダンス 川上	15:20-16:05 バレエ Megumi		14:45-15:30 XSS 江口	14:55- BODYPUMP		14:40-15:25 FIGHT DO 須山	15:00-15:45 STRONG 奥津		14:55-15:40 ZUMBA 奥津	14:35-15:20 はじめてジャズダンス 佐野		15:00-15:45 MEGADANZ HANAKO			15:20-15:50 ボディメンテナンス AYAKO		
16:00- CORE	16:30-17:30 OLUTANA pilates MAT+[JOINT]		16:00-16:45 ピラティス 川上	16:15- BODYCOMBAT		15:45-16:30 シェイプアップエアロ 加藤	15:55-16:40 FIGHT DO なな		15:35-16:20 リラクソロジー 須山	16:00-16:45 ZUMBA 奥津		15:50-16:35 STRONG 奥津	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		16:00- CORE		
16:30-18:00 キッズスクール (体操)	17:45- DANCE		16:15- DANCE	16:50- DANCE		16:40-17:25 リラクソロジー 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	16:30- BODYBALANCE		16:30- BODYBALANCE	16:30- 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)		
18:30-19:15 リラクソロジー よう	18:40-19:25 ベージュエクササイズ KOJI		17:30-18:30 体力測定会	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 MUSCLE 真谷	17:05-17:50 BODYART training 佐野		16:45-17:30 美姿勢ヨガ 杉山	17:05- BODYPUMP		17:15-18:00 リラクソロジー 馬場真澄	17:40- GRIT		15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)		
19:10-19:55 リラクソロジー よう	19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] aya		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		18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:10- DANCE		18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄	18:15- CORE		16:00-19:00 キッズスクール (スイミング)		
20:05-20:50 MEGADANZ 真島	20:10-20:55 骨盤調整エクササイズ よう		20:05-20:50 MEGADANZ 真島	20:10-20:55 骨盤調整エクササイズ よう		19:35-20:20 バスケットボール	20:00- BODYATTACK		18:05-18:50 バドミントン	19:10- CORE		18:40-19:25 HIPHOP HARU		18:40-19:25 HIPHOP HARU				15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)		
21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:05-21:50 フローヨガ よう		21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:05-21:50 フローヨガ よう		22:00- CORE			アリーナ開放											

- 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。

★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!

★ボリウッドダンス★
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タンズの
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!

◆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