

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

7月20日(月・祝) 海の日
営業時間 10:00~20:00

SPECIAL

☆夏バテ予防ヨガ☆

呼吸と動きを連動させながら
胸まわりや背中を中心に
全身を動かします！

暑さによるストレスを軽減し、
心身を整えるための
基盤作りを行いましょ！

☆インディアカ☆

ドイツで考案されたニュースポーツ！
バドミントンコートを使用し、
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
みんなで楽しく動きましょ！

☆フラダンス～花は咲く～☆

シンプルな動きでゆっくり丁寧に
振り付けていきます♪
手の動きで歌詞の世界を表現して
みんなで美しく踊りましょ♪
詳細は別掲示物をご覧ください！

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。
- 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。

HAYASHI
FITNESS
&
SPA
RESORT

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。

	アリーナ	スタジオ	プール
	3階	3階	1階
10:00	SPECIAL		
10:30	10:10-10:55 夏バテ予防ヨガ natsumi	10:10-10:55 やさしいエアロ KOJI	
11:00			
11:30	11:05-11:50 リラックスヨガ natsumi	11:05-11:50 やさしいステップ KOJI	
12:00			
12:30	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	
13:00	12:55-13:40  MWS MATSU	12:55-13:25 ZUMBA@GOLD 奥津	
13:30	SPECIAL		
14:00	13:55-14:40 インディアカ	13:40-14:25 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI	
14:30			
15:00		14:35-15:05 はじめてフラダンス 橋本	
15:30		SPECIAL	
16:00		15:15-16:15 フラダンス～花は咲く～ 橋本 有料	
16:30	14:50-18:00 キッズスクール (体操)		15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)
17:00		16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	※16:00-19:00 全レーン使用不可
17:30			
18:00			
18:30	18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:10- LES MILLS DANCE	
19:00		18:45- LES MILLS BODYBALANCE	
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
20:00			