



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



8月11日(火・祝) 山の日 営業時間 10:00~20:00			
	アリーナ	スタジオ	プール
10:00	3階	3階	1階
10:30	10:10-10:55 リラックスヨガ masayo	10:10-10:55 柔軟性UPストレッチ HANAKO	
11:00			10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)
11:30	11:10-11:55 HANAKO	11:05-11:35 シェイプアップトレーニング masayo	
12:00			
12:30	12:05-12:50 森谷	12:00-12:45 美尻トレーニング 杉山	
13:00			
13:30	13:00-13:45 森谷 ④0	12:55-13:40 骨盤調整エクササイズ 杉山	13:05-13:35 アクアウォーク 須山
14:00	13:55-14:40 バドミントン	13:50- DANCE	13:45-14:30 ～期間限定～ 夏バテ予防アクアビクス 須山
14:30		14:25- BODYBALANCE	
15:00		14:50- BODYCOMBAT	
15:30		SPECIAL 15:35-16:20 EARTH 須山	
16:00	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)
16:30		16:30-17:15 骨盤調整エクササイズ 吉川温子	
17:00			※16:00-19:00 全レーン使用不可
17:30		SPECIAL 17:30-18:15 やさしいエアロ 吉川温子	
18:00	SPECIAL		
18:30	18:15-19:00 インディアカ ②4		
19:00		18:40-19:25 HIPHOP HARU	
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			

SPECIAL

ユニバーサルヨガアース

ヨガで身体と心を整えたあと、
マインドフルネス瞑想で
脳を整え、心を癒します！
集中力UPや**ストレス軽減**にも
効果的です！心を落ち着かせ、
心地良く身体をほぐします！
どなたでもご参加いただけます！

やさしいエアロ

エアロビクスの基本的な動きを
繰り返し行うエクササイズプログラム♪
無理のない運動強度で進めるため
初めての方でも安心して
ご参加いただけます！
音楽に合わせて気持ちよく
身体を動かしましょう！

☆インディアカ☆

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う！

- 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。
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。

通常営業時間は10:00~20:00となります。
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。