niversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniv

HAYASHIフィットネス＆スパリゾート24平和台　４周年SPECIALレッスンスケジュール表

HAYASHI FITNESS & SPA RESORT

9月21日 MONDAY

Arena	Studio	Pool
10:10-10:55 パワーヨガ natsumi	10:10-10:55 夏（懐）JPOPエアロ KOJI	
11:05-11:50 サンライズ太陽礼拝ヨガ natsumi	11:05-11:50 やさしいステップ KOJI	
12:00-12:45 FITHOP 奥津	12:00-12:45 アンチエイジングワークアウト MATSU	
12:55-13:40 MWO MARTIAL WORKOUT MATSU	12:55-13:25 ZUMBA®GOLD 奥津	
13:55-14:40 卓球 32	13:40-14:25 OLUTANA pilates MAT+【UP】 AIRI 所属	
	14:35-15:05 至極のストレッチ	
14:55-15:40 パワーヨガ MOANA	15:15-16:00 サルセーション YUKO	
15:50-16:35 懐メロトレーニング MOANA	16:10-16:40 MamboFit YUKO	
16:50-17:20 肩こり予防コンディショニング 杉山	17:00-18:30 体力測定会	
17:30-18:15 美尻トレーニング 杉山		
18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ～4U～ 杉山	18:40- LESMILLS DANCE	

9月22日 TUESDAY

Arena	Studio	Pool
10:10-10:55 ポールピラティス masayo 33	10:10-10:55 柔軟性UPストレッチ HANAKO	
11:10-11:55 MEGADANZ HANAKO	11:05-11:35 シェイプアップトレーニング masayo	
12:05-12:50 夏バテ解消トレーニング HANAKO	12:00-12:45 やわトレ 有木桃子	
13:00-13:30 ポールストレッチ HANAKO 33	12:55-13:40 ボディーアート クラシック 有木桃子	13:05-13:35 アクアウォーク 須山
13:55-14:40 バドミントン 20	13:50-14:35 OLUTANA pilates MAT+【LOW】 KANAKO 所属	13:45-14:30 アクアビクス＆サーキット45 須山
15:00-15:45 FIGHT DO 須山	14:50-15:10 至極のストレッチ	
16:00-16:45 XSS 須山 44	15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄	
17:10-17:55 呼吸めぐるヨガ 馬場真澄	16:30- LESMILLS BODYPUMP	
	17:05- LESMILLS BODYATTACK	
18:15-19:00 ヨガトレ 馬場真澄	18:00-18:30 HIPHOP入門 HARU	
	18:40-19:25 HIPHOP HARU	

9月23日 WEDNESDAY

Arena	Studio	Pool
10:10-10:55 ピラティス 川上	10:20-11:05 サルセーション～レベルアップ～ YUKO	
11:10-11:55 リラックスヨガ 杉山	11:15-12:00 ZUMBA ～SPECIALパックナンバー～ 川上	11:00-12:00 泳法クリニック（成人） ※2レーン使用 有料
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	
12:50-13:35 卓球 32	12:35-13:05 至極のストレッチ	
13:50-14:35 ポールピラティス 川上 33	13:20-14:05 ZUMBA®GOLD YUKI	13:30-16:00 キッススクール（スイミング） ※3レーン使用不可
14:50-15:35 ZUMBA 川上	14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO	
	15:20-15:50 ～期間限定～ 夏バテ予防コンディショニング AYAKO	
16:00-17:30 キッススクール（体操）	16:00- LESMILLS CORE	16:00-18:00 キッススクール（スイミング）（選手コース） ※16:00-18:00 全レーン使用不可
	16:20- LESMILLS BODYBALANCE	
	17:00-17:45 パワーヨガ よう	
17:40-18:25 バドミントン	18:00-18:45 リラックスヨガ よう	
18:35-19:20 インディアカ		

9月18日 FRIDAY

Arena	Studio	Pool
10:10-10:55 熱風ヨガ 真紀	10:05-10:50 OLUTANA pilates MAT+【UP】 KANAKO 所属	10:30-12:00 キッススクール（親子ベビー）
11:05-11:50 ZUMBA 飯島	11:05-11:50 フローヨガ 真紀	
12:00-12:45 アンチエイジングワークアウト MATSU	12:00- ストレッチポール	
	12:15-12:45 至極のストレッチ	12:45-13:15 アクアウォーク 長尾
12:55-13:40 ～4周年スペシャル～ マーシャルワークアウト MATSU	12:55-13:40 湘南の風にのせて ～フラで楽しむサザンメドレー～ 橋本	13:25-14:10 ～4周年スペシャル～ アクアビクス 長尾
13:55-14:40 バドミントン 20	13:50-14:20 はじめてフラダンス 橋本	
	14:35-15:05 バレエ入門 Megumi	
	15:20-16:05 バレエ ～感謝を込めて～ Megumi	
14:50-19:00 キッススクール（体操）	16:20-18:45 キッススクール（ダンス）	15:00-19:00 キッススクール（スイミング） ※16:00-19:00 全レーン使用不可
19:10-19:55 リラックスヨガ よう	19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+【LOW】 aya 所属	19:00-20:30 キッススクール（選手コース） ※最大3レーン使用不可
20:05-20:50 FITHOP 舘島	20:10-20:55 骨盤調整エクササイズ よう	
21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:05-21:50 ムーンライトフローヨガ ～波音とともに流れるヨガ～ よう	
アリーナ開放	22:00- LESMILLS CORE	

9月19日 SATURDAY

Arena	Studio	Pool
10:15-11:00 リラックスヨガ 真紀	10:20-10:50 かんたんトレーニング AYAKO	10:00-13:00 キッススクール（スイミング） ※最大4レーン使用不可
11:15-12:00 はじめてダンス AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀	
12:10-12:55 BODYART training Anri	12:05- ストレッチポール	
	12:20-12:50 至極のストレッチ	
13:10-13:55 BODYART Spirals Anri	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+【UP】 AIRI 所属	13:00-14:30 キッススクール（親子ベビー）
14:05-14:35 POWER 江口 40	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+【LOW】 AIRI 所属	
14:45-15:30 X55 ～効かせて盛やす～ 江口 44	14:55- LESMILLS BODYPUMP	
	15:30- LESMILLS BODYBALANCE	
15:45-16:30 ピラティス 加藤	15:55-16:40 FIGHT DO ～音を楽しむ～ なな	
16:40-17:25 リラックスヨガ natsumi	16:50-17:35 バーベルエクササイズ 加藤 19	16:15-18:30 キッススクール（選手コース） ※最大3レーン使用不可
17:35-18:20 ～期間限定～ 夏バテ予防ヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	
18:35-19:20 バドミントン 20	18:30-19:15 HIPHOP HARU	
19:35-20:20 バスケットボール 21	19:25- LESMILLS BODYCOMBAT	
	20:00- LESMILLS BODYATTACK	

9月20日 SUNDAY

Arena	Studio	Pool
	9:15-10:00 OLUTANA pilates MAT+【UP】 ATSUKO 所属	
10:10-10:55 ～期間限定～ 夏バテ予防コンディショニング HANAKO	10:15-11:00 ベーシックエアロ 吉川温子	10:00-12:30 キッススクール（スイミング） ※最大5レーン使用不可
11:05-11:50 MEGADANZ ～ヒット曲メドレー～ HANAKO	11:10-11:40 骨盤調整エクササイズ 吉川温子	
12:00-12:30 ポールストレッチ HANAKO 33	11:55-12:40 OLUTANA pilates MAT+【LOW】 ATSUKO 所属	
12:45-13:30 卓球 32	12:55- LESMILLS BODYBALANCE	
	13:15- LESMILLS GRIT	
13:45-14:30 bokwa 栗原	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+【UP】 aya 所属	
14:40-15:25 FIGHT DO 須山	15:00-15:45 STRONG NATION 栗原	
15:35-16:20 UNIVERSAL YOGA EARTH 須山	16:00-16:45 ZUMBA 栗原	
16:30-17:00 バーベルエクササイズ 須山 40		
17:10-17:55 ～4周年スペシャル～ マーシャルワークアウト 角谷	17:05-17:50 BODYART training Anri	
18:05-18:50 バドミントン 20	18:00- LESMILLS DANCE	
	18:35- LESMILLS BODYBALANCE	
アリーナ開放	19:10- LESMILLS CORE	

NEW ・・・新レッスン　・・・レッスン変更（時間／担当者）
21 ・・・レッスン定員数　所属 ・・・ピラティス会員の参加

湘南へバーチャルトリップ
湘南感じるレッスン紹介

夏（懐）JPOPエアロ
（月）10:10～
湘南の海や夏の風を感じながら、懐かしのJ-POPに合わせて楽しく身体を動かすエアロビクスクラスです。夏を彩ったヒットソングを中心に、音楽を楽しみながら気持ちよく汗を流していきます！

サンライズ太陽礼拝ヨガ
（月）11:50～
湘南の朝日をイメージしながら、太陽礼拝の12のポーズを一つひとつ丁寧に解説していくクラスです。ポーズのポイントや軽減方法もお伝えしますので、初心者の方も安心してご参加いただけます！

湘南の風にのせて
～フラで楽しむサザンメドレー～
（金）12:55～
サザンオールスターズの名曲に合わせて、湘南の海風を感じながら楽しむフラダンスレッスンです。懐かしい音楽とともに、アロマの香りに包まれながら心地よいひとときをお過ごしください！

ムーンライトフローヨガ
～波音とともに流れるヨガ～
（金）21:05～
湘南の夜の海をイメージし、波音とともに呼吸に合わせて心地よく動くフローヨガクラスです。プロジェクターによる夜の海の映像とともに、非日常のリラックスタイムをお楽しみください！

お陰様で４周年を迎えることができました！

日頃よりHAYASHIフィットネスをご愛顧いただき誠にありがとうございます。特別レッスンを実施いたしますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております！

niversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniv

Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Annivers

イベントレッスンインフォメーション

日付	時間	強度	レッスン名	実施内容
9/18（金）	10:10	♥♥	陰陽ヨガ	ゆったりと深層筋にアプローチする「陰」と、呼吸に合わせて全身を動かす「陽」を組み合わせたヨガクラスです。
	12:55	♥♥♥	マーシャルワークアウト～4周年スペシャル～	格闘技のエクササイズプログラム。今回はキックの動作で下半身を強化し、みんなで楽しくストレス発散ができるエクササイズです。
	12:55	♥	湘南の風にのせて～フラで楽しむサザンメドレー～	サザンオールスターズの名曲に合わせて、湘南の海風をアロマで感じながら楽しむフラレッスンです。
	13:25	♥♥	アクアビクス～4周年スペシャル～	水中で音楽のリズムに合わせながら、筋コンを『4つ』取り入れて楽しく踊って鍛えていくアクアプログラムです。
	15:20	♥	バレエ～感謝を込めて～	日頃の感謝を込めながらバレエの動きを通して筋肉を引き上げ姿勢の改善、引き締まった身体と優雅な身のこなしを身につけていきます。
	20:05	♥♥♥	FITHOP	HIPHOPをベースとした有酸素と筋トレを組み合わせた韓国発祥のプログラム。K-POPをはじめとする世界中のヒット曲に合わせて動きます。
	21:05	♥	ムーンライトヨガ～波音とともに流れるヨガ～	プロジェクターで映し出す湘南の夜の海と波音に包まれながら、心地よく動くフローヨガクラスです。
9/19（土）	11:15	♥	はじめてダンス	ダンスが不安な方へまずはアリーナへ一歩！難しく考えず楽な気持ちで基礎の動きで楽しく踊ります。
	13:10	♥♥	BODYART Spirals	身体の縦・横・前後の軸を中心に螺旋を描くように動きます。効率的で自然な動きを手に入れましょう。
	14:45	♥♥♥	X55～効かせて燃やす～	ステップ台を使用し、音楽に合わせながら下半身を中心に全身の筋肉を鍛え上げていきます。いつもより少しキツいかも？！
	15:45	♥	ピラティス	身体の筋肉、特に腹筋を意識しながら、歪みや姿勢を整えて機能的で美しい身体を作ります。
	15:55	♥♥♥	FIGHT DO～音を楽しむ～	キックボクシング・ムエタイなどの動きをベースに有酸素と無酸素運動を組み合わせ、音を楽しみながら動かす格闘技エクササイズです。
9/20（日）	10:15	♥♥	ベーシックエアロ	いつもよりもレベルアップ！エアロビクスの基本動作を中心に振付けを楽しみながらリズミカルにエクササイズを行います。
	11:05	♥♥	MEGADANZ～ヒット曲メドレー～	世界中で愛されるヒットナンバーに合わせて楽しく踊るダンスクラスです。耳なじみのある楽曲を中心に構成しています。
	13:45	♥♥	bokwa	アルファベットや数字を描く動きをベースにステップを行うダンスエクササイズプログラムです。
	17:10	♥♥	マーシャルワークアウト～4周年スペシャル～	格闘技のエクササイズプログラム。今回はキックの動作で下半身を強化し、みんなで楽しくストレス発散ができるエクササイズです。
9/21（月）	10:10	♥♥	夏(懐)JPOPエアロ	湘南の海や夏の風を感じながら懐かしのJ-POPに合わせて動きます。夏を彩ったヒットソングを楽しみながら気持ちよく汗を流しましょう。
	11:05	♥	サンライズ太陽礼拝ヨガ	湘南の朝日をイメージしながら、太陽礼拝の12のポーズを一つひとつ確認をし、丁寧に解説していくクラスです。
	12:00	♥♥	FITHOP	HIPHOPをベースとした有酸素と筋トレを組み合わせた韓国発祥のプログラム。K-POPをはじめとする世界中のヒット曲に合わせて動きます。
	15:50	♥	懐メロトレーニング	青春時代を彩った懐かしのヒットソングに合わせて、簡単なダンスや有酸素運動、筋力トレーニングを楽しむクラスです。
	18:25	♥	骨盤調整エクササイズ～４U～	骨盤周りのトレーニングを全て４セットずつ行います。『4周年』×『for you』をかけた感謝の気持ちを込めたプログラムです。
9/22（火）	10:10	♥	ポールピラティス	『ピラティス』＋『ストレッチポール』不安定な状況でバランスを取りながら身体の安定につなげていきます。
	12:00	♥	やわトレ	柔軟性・可動域・筋力の向上を目指します。『立位前屈』をテーマにBefore・Afterで身体の変化を感じられるレッスンです。
	13:45	♥♥	アクアビクス＆サーキット45	水中でリズムに合わせて身体を動かします。いつもの内容にプラスして水中でトレーニングを行い、全身をシェイプアップしていきます。
	18:15	♥	ヨガトレ	ヨガのポーズを組み合わせて身体の部位に働きかけ、自ら熱をつくり、呼吸の深まり、体幹強化、爽快感を味わうクラスです。
9/23（水）	10:20	♥♥	サルセーション～レベルアップ～	音楽のジャンルにとらわれず、様々なスタイルがミックスされたダンスレッスンです。いつもより難しい曲に挑戦していきます。
	11:15	♥♥	ZUMBA～SPECIALバックナンバー～	HIPHOP、ラテン、ジャズなどの世界の様々なジャンルが組み合わさったダンスプログラム。スペシャルなバックナンバーでお届けします。
	13:20	♥♥♥	ZUMBA®GOLD	グループエクササイズ初めての方、体力に自信がない方でも、より安全、簡単、効果的にZUMBA®を楽しんでいただけます。

Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Anniversary 4th Annivers