

**HAYASHI
FITNESS
&
SPA
RESORT**

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
ショートレッスン
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

おかげ様で4周年！
9月18日(金)～23日(水)は特別レッスンウィーク！
(別紙スケジュールをご参照ください)

『夏バテ予防レッスン』
～残暑にも負けないカラダを作りましょう！～

夏バテ予防アクアビクス	夏バテ予防ヨガ	夏バテ予防コンディショニング
(火) 13:45～	(火) 18:15～(土) 17:35～	(水) 15:20～(日) 10:10～

HAYASHIフィットネス & スパリゾート24平和台 レッスンインフォメーション



ショートレッスン系			
レッスン	時間	強度	内容
ストレッチボール	15	♥	ストレッチボールの上でリラックスしながら背中周りをほぐすクラスです。
至極のストレッチ	30	♥	呼吸を整えながら全身をストレッチしていくプログラムです。柔軟性向上したい方におすすめです。
腰痛改善ストレッチ	30	♥	柔軟性と腰周りの筋力を向上させる動きで腰痛を予防・改善していくプログラムです。
エアロ／エクササイズ系			
やさしいエアロ	45	♥♥	エアロビクスの基本的な動きを繰り返し行いながらエクササイズをするクラスです。エアロビクスが初めての方におすすめです。
ステップアップエアロ	45	♥♥	エアロビクスの基本動作を組み合わせを楽しみながら全身を動かすクラスです。やさしいエアロから一步ステップアップしたい方におすすめです。
ベーシックエアロ	45	♥♥	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ムカルにエクササイズを行います。脂肪燃焼におすすめです。
ステップ系			
やさしいステップ	30	♥♥	ステップの基本的な動きを繰り返し行いながらエクササイズをするクラスです。ステップが初めての方におすすめです。
ZUMBA®STEP	45	♥♥	ZUMBAのダンスとステップの基本動作を中心に振付けを楽しみながらリズムカルにエクササイズを行います。脂肪燃焼におすすめです。
ヨガ系			
リラックスヨガ	45	♥	ゆったりとした動きと呼吸を組み合わせ、身体と心のリラックスを目指すヨガのクラスです。ヨガが初めての方におすすめです。
フローヨガ	45	♥♥	さまざまなポーズを、流れるように動きを止めずに行うヨガのクラスです。脂肪燃焼、ストレス解消におすすめです。
パワーヨガ	45	♥♥	ダイナミックな動きやポーズを行う、運動量の多いヨガです。ダイエット効果や、体幹強化が期待できます。
ピラティス／調整系			
ピラティス	45	♥	身体の筋肉、特に腹筋を意識しながらゆっくり動くことで、歪みや姿勢を整えて機能的で美しい身体作りを目指します。
骨盤調整エクササイズ	45	♥♥	骨盤周りの筋肉を中心鍛えることで、全身のバランスを整え正しい姿勢の獲得を目指していくクラスです。
BODYART FLOW	45	♥♥	エネルギーの流れと呼吸を意識しながら太極拳と氣功の要素をつなげて踊り、身体を調整していくクラスです。
BODYART CLASSIC	45	♥♥	ヨガ・ピラティス・太極拳などの要素を取り入れたエクササイズです。呼吸と動きを連動させながら、全身のバランスや柔軟性、安定性を高めていきます。
ボディーメイキング	30/45	♥♥	自重を使ってしなやかな筋肉をつけ、健康的に理想の身体を作っていきます。基礎代謝の向上や脂肪の燃焼の効果も期待できます。
ボディーメンテナンス	30/45	♥♥	ゆっくりとしたトレーニングやケアを通して各部位を調整していき、健康的な身体を作っていきます。
柔軟性UPストレッチ	45	♥	ゆっくり呼吸を整えながら全身をストレッチさせ、柔軟性向上し、健康的な身体を作っていきます。
ボールストレッチ	30	♥	『ストレッチボール』を使用し、ゆっくり呼吸を整えながら全身をストレッチしていきます。
オリエンタル系			
はじめてフラダンス フラダンス	30/45	♥	ゆったりと心地よいハワイアンミュージックにのせてしなやかに踊ります。脚腰の筋肉を使用しシェイプアップ効果も期待できます。
バレエ入門	30	♥	基本的なバレエの動きでシェイプアップ効果や姿勢の改善を目指していきます。バレエが初めての方でも安心の入門クラスです。
バレエ	45	♥♥	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。
はじめてジャズダンス	45	♥♥	ストレッチ効果のある簡単な動きを入れながら、ジャズダンスならではのしなやかな表現を楽しんでいきます。
ダンス系			
ZUMBA®	45	♥♥	ラテンダンス・サルサ・レゲトン・サンバなど、世界中の様々な音楽を楽しみながら動くダンスプログラムです。
メガダンス	45	♥♥	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界中のダンスをミックスしたダンス系エアロビクスプログラムです。
サルセッション	45	♥♥	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プログラムです。
HIPHOP入門	30	♥	ダンスが初めてでも大丈夫。基本的な振付けを通してHIPHOPダンスを楽しむクラスです。
HIPHOP	45	♥	スタイリッシュな音楽をBGMに、リズムにのって身体を動かしながらHIPHOPの振付けを楽しむクラスです。
STREET DANCE入門	45	♥	ダンスが初めてでも大丈夫。基本的な振付けを通してストリートダンスを楽しむクラスです。
ZUMBA®GOLD	30	♥	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るクラスです。
FIT HOP	45	♥♥	HIP HOPをベースとした有酸素と筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスプログラムです。
トレーニング系			
かんたんトレーニング	45	♥♥	自重を使いながら効果的にトレーニングを行います。初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
バーベルエクササイズ	30/45	♥♥	バーベルとプレートを使用しながら身体の各部位を効果的にトレーニングしていくプログラムです。
ラディカルパワー	45	♥♥♥	バーベルとプレートを使用しながら音楽のリズムに合わせてトレーニングをし、全身の筋力・持久力などを効果的に向上させます。
X55	45	♥♥♥	ステップ台を使用し、音楽に合わせて下半身を中心に全身の筋肉を鍛え上げていくエクササイズプログラムです。
STRONG NATION	45	♥♥♥	アメリカでも最先端のインターバルトレーニング。音に合わせて筋力トレーニングと有酸素運動を行い全身を鍛えていきます。
BODYART training	45	♥♥	ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り込んだエクササイズ。運動性を意識しながら身体本来の機能を高めていきます。
DKGYM(デンマーク体操)	45	♥♥	呼吸に合わせて全身をリリースしていくスイング有酸素運動や、音楽にのって体を動かすステップ動作などをバランスよく行います。
美尻トレーニング	45	♥♥	お尻を鍛えることで腰痛や膝の痛み軽減、脚長効果も期待できます。楽しくトレーニングをして美しいヒップを目指しましょう。
コアファンクショナルワークアウト	45/30	♥♥	自重を使ってコアを意識しながらトレーニングを行います。ダイエット効果や体幹強化が期待できます。
アンチエイジングワークアウト	45	♥	加齢に伴う柔軟性や筋力の低下を改善し、強い足腰と姿勢を良くするエクササイズを行います。
シェイプアップトレーニング	45/30	♥	トレーニングと有酸素の要素を取り入れながら行います。簡単な動作がメインなので初心者の方でもご参加いただけます。
格闘技系			
ファイトウ	45	♥♥♥	キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動を組み合わせた格闘技エクササイズです。
マッシュアルワークアウト	45	♥♥	空手やボクシングなど様々な格闘技の動きを音楽のリズムに合わせて繰り返すエクササイズプログラムです。
アクア系			
アクアウォーク	30	♥	目的に合わせた基本的な歩き方を中心に、水中で身体を調整しながら歩行運動を行います。
アクアビクス	30/45	♥♥	水中で音楽のリズムに合わせて身体を動かし、簡単な振付けを楽しみながら効果的にシェイプアップを目指していきます。
レクリエーション系			
バスケットボール	45		広々としたアリーナでバスケットボール、卓球、バドミントンが楽しめます。
卓球	45		皆さんが楽しめるようにレクリエーション形式で行いますので、経験がない方、初めての方でも安心してご参加いただけます。
バドミントン	45		※道具を用意する必要はございません。 ※種目により定員数が異なりますのでご注意ください。

VRレッスン ※予約不要、途中入退場可能			
レッスン	時間	レッスン	時間
LES MILLS BODYCOMBAT	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。ストレス発散にオススメ。	LES MILLS BODYPUMP	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。身体を引き締めたい方におすすめ。世界で一番人気のプログラム。
LES MILLS BODYBALANCE	ヨガをベースにしながら太極拳やピラティスの要素を取り入れたエクササイズ。脂肪燃焼、柔軟性アップに効果的	LES MILLS BODYATTACK	筋トレ+シェイプアップ、スクワット、ジャンプ、ランなど様々な動きで全身のトレーニング。体力、持久力の向上にも効果的。
LES MILLS DANCE	ジャズ、ラテン、モダンなど様々なジャンルのダンスを取り入れたプログラム。シンプルな動きが多いためダンス初心者にもオススメ。	LES MILLS GRIT	30分間の高強度インターバルトレーニング。心肺機能向上、脂肪燃焼、引き締まった筋肉をつける効果がある。
LES MILLS CORE	体幹部を中心に鍛える30分間の短期集中型ワークアウト。お腹やお尻の引き締めにも効果的。		

【バーチャルレッスンがリニューアルしました！】

全世界112カ国で導入されている世界最高峰のプログラム「LesMills」を予約なしでいつでも受けられます！

【クラブレッスンご参加方法】

・クラブレッスン(スタジオ・アリーナ)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(おなか・ボール・ストレッチ)、VRレッスンは**WEB予約不要**です。
・レッスンの申込みは、**レッスン開始5分前、キャンセルは開始60分前まで**となります。
・レッスンの**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**となっております。
(1日で4つ以上のレッスンはご予約いただけません)
※WEB予約方法については、別紙レッスンインフォメーションをご確認ください！

【レッスン予約方法】



- インターネットサービスにログインします。
- 「メニュー」画面より、**レッスン予約** ボタンを押します。
- 「レッスン予約メニュー」画面が表示されます。**レッスン予約** ボタンを押します。
- 「レッスン予約」画面が表示されます。レッスンを選択します。



- 「レッスン予約(レッスン詳細)」画面が表示されます。確認し、**次へ** のボタンを押します。
- 場所指定をする場合は、場所を指定します。
- 「レッスン予約確認」画面が表示されます。**予約確定** ボタンを押します。予約されます。
- 「レッスン予約完了」画面が表示されます。



- 予約を確認・キャンセルするには、ログイン後、**レッスン予約**・**予約の確認・キャンセルボタン**を押します。
- 「予約の確認・キャンセル」画面が表示されます。キャンセルする場合は、**キャンセルボタン**を押します。
- 「キャンセル内容の確認」画面が表示されます。**キャンセルする**ボタンを押します。
- レッスン予約がキャンセルされます。