

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

11月03日(火・祝) 文化の日

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	10:00
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		10:30
11:00			10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	11:00
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		11:30
12:00		11:45- LES MILLS BODYBALANCE		12:00
12:30	12:05-12:50  FIGHT DO 森谷			12:30
13:00		12:30- ストレッチボール		13:00
13:30	13:00-13:45  RADICAL POWER 森谷 40	12:45-13:15 至極のストレッチ	13:05-13:35 アクアウォーク 須山	13:30
14:00	SPECIAL 13:55-14:40 ビックルボール	SPECIAL 13:30-14:30 OLUTANA pilates MAT+【LOW】 aya & KANAKO 有料	13:45-14:30 アクアビクス 須山	14:00
14:30				14:30
15:00		14:50- LES MILLS BODYCOMBAT		15:00
15:30				15:30
16:00		15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄		16:00
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)	16:30
17:00		16:30- LES MILLS BODYPUMP		17:00
17:30		17:05- LES MILLS BODYATTACK	※16:00-19:00 全レーン使用不可	17:30
18:00		17:40- LES MILLS GRIT		18:00
18:30	18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄	18:15- LES MILLS BODYCOMBAT		18:30
19:00		19:00-19:30 HIPHOP入門 HARU		19:00
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	19:30
20:00				20:00

SPECIAL



OLUTANA pilates MAT +

2名のインストラクターでレッスンを実施！
インストラクターによる
フォームサポートも行います！

ピラティス会員様限定のレッスンを
フィットネス会員様も受けられます！！

ぜひこの機会にご参加ください♪

※詳細は館内掲示POPをご覧ください

有料

先着15名:3,000円

通常:3,500円

定員

20名

ビックルボール

(テニス+バドミントン+卓球)÷楽しさ
=ビックルボール

- ・コートは「バドミントン」と同じ広さ
- ・ラケットは卓球みたいな「パドル」
- ・ボールは穴のあいた「プラスチックボール」

初心者でも安心して
ご参加いただけます！！

定員

20名



- 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。

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。



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。