HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台　クラブレッスンスケジュール表　2026.12～

HAYASHI FITNESS & SPA RESORT

月曜日 MONDAY

Arena	Studio	Pool
10:10-10:55 パワーヨガ natsumi	10:10-10:55 やさしいエアロ KOJI	
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	
12:00-12:45 ZUMBA 奥津	12:00-12:45 アンチエイジングワークアウト HAYATO	
12:55-13:40 MW HAYATO	12:55-13:25 ZUMBA®GOLD 奥津	
	13:35-14:20 OLUTANA pilates MAT+【UP】 AIRI 別途	
13:55-14:40 卓球 32	14:35-15:20 フラダンス 橋本	
14:50-18:00 キッズスクール（体操）	15:30-16:15 フラダンス 橋本	15:00-19:00 キッズスクール（スイミング） ※16:00-19:00 全レーン使用不可
	16:20-18:45 キッズスクール（ダンス）	
18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山		
19:25-20:10 美尻トレーニング 杉山	19:15-20:00 DKGYM（デンマーク体操） Yuriko	19:00-20:30 キッズスクール（選手コース） ※最大3レーン使用不可
20:25-21:10 XSS kazato 44	20:15-21:00 リラックスヨガ Yuriko	
21:25-22:10 FIGHT DO kazato	21:15- LesMILLS DANCE	
	21:50- LesMILLS BODYBALANCE	

火曜日 TUESDAY

Arena	Studio	Pool
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	10:30-12:00 キッズスクール（親子ベビー）
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 FIGHT DO 森谷	11:45- LesMILLS BODYBALANCE	
13:00-13:45 MAGICAL POWER 森谷 40	12:30- ストレッチポール 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
13:55-14:40 バドミントン 20	13:50-14:35 OLUTANA pilates MAT+【LOW】 KANAKO 別途	13:45-14:30 アクアビクス 須山
14:50-18:00 キッズスクール（体操）	14:50- LesMILLS BODYCOMBAT	15:00-19:00 キッズスクール（スイミング） ※16:00-19:00 全レーン使用不可
	15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄	
	16:30- LesMILLS BODYPUMP	
	17:05- LesMILLS BODYATTACK	
18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄	17:40- LesMILLS GRIT	
	18:15- LesMILLS BODYCOMBAT	
19:15-20:00 リラックスヨガ MOANA	19:00-19:30 HIPHOP入門 HARU	19:00-20:30 キッズスクール（選手コース） ※最大3レーン使用不可
20:15-21:00 シェイプアップトレーニング MOANA	19:40-20:25 HIPHOP HARU	
21:15-22:00 バドミントン 20	20:40-21:25 OLUTANA pilates MAT+【UP】 aya 別途	20:40-21:10 アクアウォーク ★TAM★
	21:35- LesMILLS BODYCOMBAT	21:20-22:05 アクアビクス ★TAM★
	22:10- CORE	

水曜日 WEDNESDAY

Arena	Studio	Pool
10:10-10:55 ピラティス 川上	10:15-11:00 サルセーション YUKO	10:30-12:00 キッズスクール（親子ベビー）
11:10-11:55 リラックスヨガ 杉山	11:10-11:55 ZUMBA 川上	
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 12:35-13:05 至極のストレッチ	12:45-13:15 アクアウォーク 長尾
12:50-13:35 卓球 32	13:20-14:05 ZUMBA®GOLD YUKI	13:25-14:10 アクアビクス 長尾
13:45-19:00 キッズスクール（体操）	14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO	13:45-19:00 キッズスクール（スイミング） ※16:00-19:00 全レーン使用不可
	15:20-15:50 ボディーメンテナンス AYAKO	
	16:00- CORE	
	16:20-18:45 キッズスクール（ダンス）	
19:10-19:55 パワーヨガ よう	18:55-19:40 ベーシックエアロ KOJI	19:00-20:30 キッズスクール（選手コース） ※最大3レーン使用不可
20:05-20:35 コアファンクショナルワークアウト 角谷	19:50-20:35 OLUTANA pilates MAT+【UP】 ATSUKO 別途	
20:45-21:30 MW 角谷	20:45-21:30 ZUMBA 栗原	
21:40-22:25 バスケットボール 21	21:40-22:25 FIT HOP 栗原	

金曜日 FRIDAY

Arena	Studio	Pool
10:10-10:55 リラックスヨガ 真紀	10:05-10:50 OLUTANA pilates MAT+【UP】 KANAKO 別途	10:30-12:00 キッズスクール（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	
12:55-13:40 MW MATSU	12:55-13:40 フラダンス 橋本	
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	
14:50-19:00 キッズスクール（体操）	15:20-16:05 バレエ Megumi	
	16:20-18:45 キッズスクール（ダンス）	15:00-19:00 キッズスクール（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 別途	19:00-20:30 キッズスクール（選手コース） ※最大3レーン使用不可
20:05-20:50 FIT HOP 飯島	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 フローヨガ よう	
アリーナ開放	22:00- CORE	

土曜日 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 キッズスクール（スイミング） ※最大4レーン使用不可
11:15-12:00 STREET DANCE入門 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 Flow Anri	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+【UP】 AIRI 別途	13:00-14:30 キッズスクール（親子ベビー）
14:05-14:35 MAGICAL POWER 江口 40	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+【LOW】 AIRI 別途	
14:50-15:35 ピックルボール 20	15:00-15:45 XSS 江口 19	
15:45-16:30 ステップアップエアロ 加藤	15:55-16:40 FIGHT DO 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 キッズスクール（選手コース） ※最大3レーン使用不可
17:35-18:20 フローヨガ 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	

日曜日 SUNDAY

Arena	Studio	Pool
	9:15-10:00 OLUTANA pilates MAT+【UP】 ATSUKO 別途	
10:10-10:55 ボディーメイキング HANAKO	10:15-11:00 やさしいエアロ 吉川温子	10:00-12:30 キッズスクール（スイミング） ※最大5レーン使用不可
11:05-11:50 MEGADANZ 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 別途	
12:45-13:30 卓球 32	12:55- LesMILLS BODYBALANCE	
13:45-14:30 ZUMBA 栗原	13:15- LesMILLS GRIT	
14:40-15:25 FIGHT DO 須山	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+【UP】 aya 別途	
15:35-16:20 EARTH 須山	15:00-15:45 STRONG NATION 栗原	
	16:00-16:45 ZUMBA 栗原	
16:35-17:20 ピックルボール 20	17:05-17:50 BODYART training Anri	
17:35-18:20 MW 角谷	18:00- LesMILLS DANCE	
18:35-19:20 バドミントン 20	18:35- LesMILLS BODYBALANCE	
	19:10- CORE	

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

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

Merry Chrismas

クリスマス仮装ウィーク

19日（土）～25日（金）の期間は
アリーナスタジオ内のみ撮影OK

1年の締めくくりをお好きな
コスチュームでお楽しみください♪

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

HAYASHI FITNESS & SPA RESORT

ショートレッスン系			
レッスン	時間	強度	内容
ストレッチポール	15	♥	ストレッチポ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ススメです。
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ススメです。
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歩ステップアップしたい方におススメです。
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ミカルにエクササイズを行います。脂肪燃焼におススメです。
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ススメです。
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ミカルにエクササイズを行います。脂肪燃焼におススメです。
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ススメです。
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、ストレス解消におススメです。
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気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。
ポールストレッチ	30	♥	『ストレッチポール』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。
サルセーション	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、音楽に合わせながら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。連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			
ファイドウ	45	♥♥♥	キックボクシング・ムエタイ・マーシャ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。
マーシャルワークアウト	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出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、ピックルボールが楽しめます。 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。 ※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。	
卓球	45		
バドミントン	45		
ピックルボール	45		

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
LesMills 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。	LesMills 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オススメ。世界で一番人気のプログラム。
LesMills 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	LesMills 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。
LesMills 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おススメ。	LesMills 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。
LesMills 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ヵ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】



1.インターネットサービスにログインします。



2.「メニュー」画面より、レッスン予約 ボタンを押します。



3.「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。



4.「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。



5.「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。



6.「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。



7.「レッスン予約完了」画面が表示されます。



Ⅰ.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。



Ⅱ.「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。



Ⅲ.「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。



Ⅳ. レッスン予約がキャンセルされます。