

# 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 2022.9~



10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				水曜日 WEDNESDAY				金曜日 FRIDAY				土曜日 SATURDAY				日曜日 SUNDAY																										
	Arena				Studio				Pool				Arena				Studio				Pool				Arena				Studio				Pool														
	10:10-11:00 やさしいエアロ45 前野				10:10-10:55 パワーヨガ natsumi				10:10-10:55 リラクセスヨガ Masayo				10:30-11:15 MEGADANCE HANAKO				10:10-10:55 ピラティス 川上				10:20-11:05 サルセッション YUKO				10:20-10:50 はじめてヨガ RISA				10:15-10:45 やさしいエアロ30 藤島				10:15-11:00 リラクセスヨガ 真紀				10:20-10:50 かんたんトレーニング AYAKO				10:20-11:05 やさしいエアロ45 永村				10:15-10:45 ボディーメイキング HANAKO		
	11:15-12:00 ベンチステップ 前野				11:10-11:55 リラクセスヨガ natsumi				11:05-11:45 POP PILATES Masayo				11:10-11:55 フローヨガ 杉山				11:05-11:50 MEGADANCE 藤島				11:00-11:45 リラクセスヨガ RISA				11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO				11:20-11:50 かんたんトレーニング 永村				11:15-12:00 リラクセスヨガ 真紀														
	12:15-12:45 ボディーメンテナンス 奥津				12:10-12:40 パーベルワークアウト taichi				11:50-12:35 FIGHT DO 角谷				12:05-12:35 ボディーメンテナンス 杉山				12:10-12:55 ベンチエアロ45 TAKAKO				12:15-13:00 BODYART training Yuriko				12:05-12:50 リラクセスヨガ TAKAKO				12:00-12:45 ピラティス 小野涼子																		
	13:00-13:45 MEGADANCE 奥津				12:55-13:40 ストレッチボール おなか				12:55-13:40 MEGADANCE YURI				12:50-13:35 卓球 36				13:10-13:40 FLO PILATES TAKAKO				12:45-13:15 アクアワーク 千名原				13:05-13:50 ZUMBA 藤原				13:00-13:45 POP PILATES TAKAKO																		
	14:00-14:45 卓球 36				13:55-14:40 ボクシングエクササイズ Shino				13:55-14:40 やさしいエアロ45 加藤				13:50-14:05 ZUMBA STEP YUKI				13:55-14:40 ハドミン顿 26				13:15-14:00 やさしいステップ45 太本				13:05-13:50 ZUMBA 藤原				13:30-13:45 はじめてヨガ Yuriko																		
	14:55-15:40 フラダンス 橋沢				14:50-15:20 やさしいステップ30 加藤				14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO				14:40-15:10 ハレエ入門 Megumi				14:15-15:00 やさしいエアロ45 太本				14:50-15:40 マーシャル系 YUI				14:05-14:50 パワーヨガ YUI				14:10-14:55 STRONG 藤原																		
	16:10-16:45 VR				15:35-16:20 リラクセスヨガ 馬場				16:05-16:50 ボディーメイキング AYAKO				15:20-16:05 ハレエ Megumi				15:30-16:15 ボディーメイキング taichi				15:05-15:50 マーシャルワークアウト YUI				15:10-15:45 VR				15:05-15:50 マーシャルワークアウト YUI																		
	キッズスクール (体健)				キッズスクール (体健)				キッズスクール (体健)				キッズスクール (体健)				キッズスクール (体健)				キッズスクール (体健)				キッズスクール (体健)				キッズスクール (体健)																		
	16:45-17:00 VR				16:30-17:15 VR				16:05-16:50 VR				16:15-16:50 VR				16:30-17:15 VR				16:05-16:50 VR				16:05-16:50 VR				16:05-16:50 VR																		
	17:20-17:55 VR				17:05-17:40 VR				17:05-17:40 VR				17:15-17:50 VR				17:25-17:55 VR				17:30-18:00 VR				17:05-17:50 VR				17:05-17:50 VR																		
	18:25-19:10 VR				18:15-19:00 VR				18:15-19:00 VR				18:40-19:25 VR				18:05-18:50 VR				18:30-19:15 VR				18:05-18:50 VR				18:05-18:50 VR																		
	19:25-20:10 VR				19:15-20:00 VR				19:15-20:00 VR				19:05-19:50 VR				19:10-19:55 VR				19:30-20:15 VR				19:05-19:50 VR				19:05-19:50 VR																		
	20:25-21:10 VR				20:15-21:00 VR				20:15-21:00 VR				20:05-20:45 VR				20:10-20:55 VR				20:00-20:45 VR				20:00-20:45 VR				20:00-20:45 VR																		
	21:30-22:15 VR				21:15-22:00 VR				21:15-22:00 VR				21:35-22:20 VR				21:50-22:35 VR				21:40-22:25 VR				21:30-22:15 VR				21:30-22:15 VR																		
	スタジオ開放 21				スタジオ開放				スタジオ開放				スタジオ開放				スタジオ開放				スタジオ開放				スタジオ開放				スタジオ開放																		

**VR(バーチャル)レッスンとは！？**  
 暗闇のスタジオの中、大画面に映し出された映像に合わせて行うVRレッスンは、世界のトップインストラクターのレッスンを体験することができます。

**【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10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

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。
おなか	15	♥	様々な動きで腹筋運動を行います。短時間で効果的にお腹を鍛えるクラスです。
ストレッチ	15	♥	ゆったりと筋肉を伸ばします。準備体操や整理体操におススメです。
エアロ系			
やさしいエアロ	30/45	♥♥	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オススメです。
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ム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オススメです。
ベーシックステップ	45	♥♥♥	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。脂肪燃焼におススメです。
ZUMBA®STEP	45	♥♥	ZUMBAのダンス要素とステップのエクササイズが融合した新感覚のプログラムです。
ヨガ系			
はじめてヨガ	30	♥	30分で基本的なヨガの動きと呼吸を行います。ヨガが初めての方も気軽にご参加いただけるクラスです。
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オススメです。
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	30/45	♥♥	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。
FLO PIRATES	30	♥♥	流れるように音楽に合わせてピラティスを行います。集中力やリラックス効果が高く、動く瞑想と言われるエクササイズです。
POP PIRATES	30/45	♥♥♥	洋楽に振付けされたピラティスをエネルギッシュでアップテンポに行います。有酸素やコアストレッチングを取り入れたワークアウトプログラムです。
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。
ボディメイク	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。
ボディメンテナンス	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。
オリエンタル系			
フラダンス	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。
ダンス系			
ZUMBA®	45	♥♥	ラテンダンス・サルサ・レグトン・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・ストリッパ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BGMI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。
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。
バーベルワークアウト	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	30/45	♥♥♥	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。
ANIMAL FLOW	45	♥♥	動物の動きを取り入れた新感覚のトレーニングプログラム。筋力・バランス・柔軟性・協調性の向上を目指していきます。
格闘技系			
ボクシングエクササイズ	45	♥♥	シャドーボクシングやキック、格闘技の動きを通してエクササイズを行い引き締まった美しい身体を目指していきます。
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があります。※種目により定員数が異なりますのでご注意ください。

## 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**」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。