

HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台 クラブルレッスンスケジュール表 2023.2~



	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	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool
10:00																		
10:30	10:15-11:00 やさしいエアロ45 KOJI	10:10-10:55 パワーヨガ natsumi		10:10-10:55 リラクスヨガ Masayo	10:30-11:15 MEGADANZ 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 飯島		10:15-11:00 リラクスヨガ 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		
11:00																		
11:30	11:15-12:00 ベーシックステップ KOJI	11:10-11:55 リラクスヨガ natsumi		11:05-11:35 POP PILATES Masayo		10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	11:10-11:55 フローヨガ 杉山	11:20-12:05 ZUMBA 川上		11:05-11:50 MEGADANZ 飯島	11:00-11:45 リラクスヨガ RISA		11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀	11:00-11:45 MEGADANZ HANAKO	10:00-12:30 キッズスクール (スイミング)	10:00-12:30 キッズスクール (スイミング)	
12:00																		
12:30	12:15-12:45 ボディーメンテナンス 奥津	12:10-12:40 パーベルフークアウト taichi		11:50-12:35 FIGHT DO 森谷			12:05-12:35 ボディーメンテナンス 杉山	12:20-12:55 ストレッチボール おなか ストレッチ	12:25-12:55 アクアワーク 田島	12:10-12:55 ベーシックエアロ45 TAKAKO	12:00-12:45 フラダンス 柄沢		12:15-13:00 BODYART training Yuriko	12:05-12:45 VR マーシャル系	12:05-12:50 リラクスヨガ TAKAKO	12:00-12:45 ピラティス 小野涼子		
13:00																		
13:30	13:00-13:45 MEGADANZ 奥津	12:55-13:40 ストレッチボール おなか ストレッチ		12:55-13:40 ボディーアート フロー YURI	12:55-13:40 RADICAL POWER 森谷	13:05-13:35 アクアワーク 千名原	12:50-13:35 卓球 36	13:20-14:05 ZUMBA R&STEP YUKI	13:05-13:35 アクアピクス 田島	13:10-13:40 フローピラティス TAKAKO	12:55-13:40 ストレッチボール おなか ストレッチ	12:45-13:15 アクアワーク 千名原	13:15-14:00 やさしいステップ45 大木	13:10-13:40 はじめてヨガ Yuriko	13:05-13:50 ZUMBA 栗原	13:00-13:45 POP PILATES TAKAKO	13:00-13:30 キッズスクール (親子ベビー)	
14:00																		
14:30	14:00-14:45 卓球 36	13:55-14:40 ボクシングエクササイズ Shimo		13:55-14:40 やさしいエアロ45 加藤	13:50-14:40 ストレッチボール おなか ストレッチ	13:45-14:30 アクアピクス 千名原		14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO		13:55-14:40 バドミントン 26	13:50-14:40 VR マーシャル系		14:15-15:00 やさしいエアロ45 大木	13:55-14:40 ストレッチボール おなか ストレッチ	14:05-14:50 パワーヨガ YUI	14:10-14:55 STRONG 栗原		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:50-15:35 フラダンス 柄沢	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:50-15:20 やさしいステップ30 加藤	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	13:45-18:00 キッズスクール (体操)	15:20-15:50 ボディーメンテナンス AYAKO	13:45-19:00 キッズスクール (スイミング)	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:40-15:10 バレエ入門 Megumi	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	15:30-16:15 ボディーメイキング taichi	14:50 VR ヨガ系	15:05-15:50 マーシャルワークアウト YUI	15:10-16:00 VR ヨガ系	15:30-16:15 VR マーシャル系	
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:25-19:10 VR マーシャル系		18:15-19:00 フローヨガ 馬場	17:05-17:40 VR トレーニング系	※16:00-19:00 全レーン使用不可		16:05-16:40 VR ヨガ系	※16:00-19:00 全レーン使用不可	18:05-18:50 リラクスヨガ Sena	18:00-18:50 VR マーシャル系		17:30-18:15 フローヨガ natsumi	17:45-18:15 HIPHOP入門 HARU	16:05-16:50 卓球 36	16:30-17:15 ZUMBA AIRI	17:05-17:50 BODYART training 佐野	
19:00																		
19:30	19:25-20:10 リラクスヨガ 杉山	19:15-20:00 STRONG YUKA		19:15-20:00 マーシャルワークアウト taichi	18:55-19:25 HIPHOP入門 HARU		18:40-19:25 ベーシックエアロ KOJI	18:45-19:30 パワーヨガ よう		19:05-19:50 STRONG YUKA	19:10-19:55 ピラティス Sena		18:30-19:15 バドミントン 26	18:30-19:15 HIPHOP HARU	18:05-18:50 バドミントン 26	18:40-19:15 VR ヨガ系		
20:00																		
20:30	20:25-21:10 X55 Uma	20:15-21:00 POP PILATES YUKA		20:15-21:00 パーベルフークアウト taichi	19:40-20:25 HIPHOP HARU		19:40-20:25 パーベルフークアウト 加藤 40	19:45-20:30 ピラティス KOJI		20:05-20:35 POP PILATES YUKA	20:10-20:45 VR ダンス系		19:30-20:15 バスケボール 21	19:25-20:15 VR トレーニング系				
21:00																		
21:30	21:30-22:15 バスケボール 21	21:15-22:00 サルセッション Keiko		21:15-22:00 バドミントン 26	20:40-21:25 リラクスヨガ 山中		20:40-21:25 マーシャルワークアウト 加藤	20:45-21:30 ZUMBA 栗原		20:50-21:35 やさしいエアロ45 永村	20:45-21:30 VR マーシャル系							
22:00																		
22:30																		

★2月のおすすめレッスン★
～フラダンス～

お客様のご要望にお応えて・・・大人気のフラダンスを増枠しました！

【フラダンスとは？】
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♪
お腹のシェイプアップや腰をしっかり使い背筋を伸ばした状態が基本姿勢なので、筋力が衰えて姿勢が悪くなりやすい高齢者の方の姿勢改善にもおすすめです！
リラクゼーション効果が高いものであるため、他のダンスでは得られない癒やしとしてストレス解消ができ、心身ともに健康美へと導くことが期待されます！

開催日：月曜日14:50～15:35、15:45～16:30 金曜日12:00～12:45 担当：柄沢

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 リラクゼーション系 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

◆レッスン開始10分前入場 ◆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 ◆ジム・スタジオ・プールは通常営業時間終了30分前までご利用可能

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。
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おススメです。
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。
リラクセスヨガ	45	♥	ゆったりとした動きと呼吸を組み合わせ、身体と心のリラクセ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	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。
骨盤調整エクササイズ	45	♥♥	骨盤周りの筋肉を中心に鍛えることで、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。
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。集中力やリラクセス効果が高く、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	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。
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、リズムによ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ています。
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し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。

【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・ポール・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

【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。
- 「レッスン予約確認」画面が表示されます。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。