

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 2023.11~



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	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	
	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 リラックスヨガ masayo	10:10-11:25 CENTERGY		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 リラックスヨガ 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 ボディメイク HANAKO		
				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 リラックスヨガ RISA		11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀	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	11:15-11:45 かんたんトレーニング 永村	10:55-11:40 MEGADANZ HANAKO	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	
	12:15-12:45 ボディメンテナンス AIRI	12:10-12:40 バーベルワークアウト taichi		11:50-12:35 FIGHT DO 森谷	11:40-12:25 ボディメイク HANAKO		12:05-12:35 ボディメンテナンス 杉山	12:20- ストレッチボール おなか	12:25-12:55 アクアウォーク 田島	12:00-12:45 フラダンス 橋沢		12:15-13:00 BODYART training Yuriko	12:05- fight		11:55-12:40 リラックスヨガ TAKAKO	12:00-12:45 ピラティス 小野涼子			
	13:00-13:45 ZUMBA AIRI	12:55- ストレッチボール おなか		12:55-13:40 ボディアート フロー YURI	12:45-13:30 ボディアート フロー YURI		12:50-13:35 卓球 36	12:20- ストレッチ おなか	13:05-13:35 アクアピクス 田島	12:55- ストレッチボール おなか		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	13:00-14:30 キッズスクール (親子ベビー)	12:50-13:35 ZUMBA 栗原	12:55-13:40 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	13:45-14:30 アクアピクス 千名原		13:20-14:05 ZUMBA R STEP YUKI	13:50- ストレッチボール おなか		13:55-14:40 バドミントン 26	14:35-15:05 バレエ入門 Megumi		14:15-15:00 やさしいエアロ45 大木	14:50-15:20 美ボディトレーニング Shino	14:40-15:25 ボクシングエクササイズ YUI	14:50 CENTERGY			
	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:50-15:35 フラダンス 橋沢		14:50-15:20 やさしいステップ30 加藤	15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄		14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO	15:20-15:50 ボディメンテナンス 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	15:20-16:05 バレエ Megumi		15:35-16:20 ボディメイク taichi	15:30-16:15 ボクシングエクササイズ Shino	15:35-16:20 パワーヨガ YUI	15:20- fight	16:00~16:45 ZUMBA 栗原			
		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		14:50-18:00 キッズスクール (体操)	16:30- groove		16:05- CENTERGY	16:05- CENTERGY		16:15- CENTERGY	14:50-19:00 キッズスクール (体操)	16:15- fight	16:35-17:20 リラックスヨガ natsumi	16:30-17:15 ANIMAL FLOW taichi	16:30-17:15 MARTIAL 森山	16:30-17:15 MARTIAL 森山	17:05-17:50 BODYART training 佐野		
				17:10- POWER	17:10- POWER		16:45- POWER	17:25- fight		16:50- groove		17:25- POWER	17:35-18:20 フローヨガ natsumi	17:45-18:15 HIPHOP入門 HARU	17:30-18:15 バドミントン 26	17:30-18:15 バドミントン 26	18:05- fight		
				17:55- groove	17:50- fight		17:25- fight	18:00- groove		18:05-18:50 リラックスヨガ Sena		18:05-18:50 リラックスヨガ Sena	18:35-19:20 バドミントン 26	18:30-19:15 HIPHOP HARU	18:05- fight	18:05- fight	18:40- CENTERGY		
	18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:30- fight		18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄	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		19:00-19:45 STRONG YUKA	19:10-19:55 ピラティス Sena	19:35-20:20 バスケットボール 21	19:25- POWER	19:25- POWER	18:40- CENTERGY	スタジオ開放			
				19:15-20:00 MARTIAL taichi	19:40-20:25 HIPHOP HARU		19:40-20:25 バーベルワークアウト 加藤 40	19:45-20:30 ピラティス KOJI		19:55-20:40 MEGADANZ 飯島	20:05-20:35 POP PILATES YUKA	20:25-21:10 POP PILATES YUKA	19:35-20:20 バスケットボール 21	20:00- fight	20:00- fight	19:30-19:55 STRONG YUKA			
	20:25-21:10 X55 Uma	20:15-21:00 POP PILATES YUKA		20:15-21:00 バーベルワークアウト taichi 40	20:40-21:25 リラックスヨガ 山中		20:40-21:25 MARTIAL 加藤	20:45-21:30 ZUMBA 栗原		20:50-21:35 やさしいエアロ45 永村	20:50-21:35 やさしいエアロ45 永村	21:15-22:15 バスケットボール 21	21:25- POWER	21:25- POWER	21:15-22:15 バスケットボール 21	21:15-22:00 サルセッション Keiko			
				21:15-22:00 バドミントン 26	21:40-22:10 ボディメンテナンス 山中		21:35-22:20 バスケットボール 21	21:40-22:25 STRONG 栗原		21:50-22:20 ボディメンテナンス 永村	21:50-22:20 ボディメンテナンス 永村	22:00- CENTERGY	22:00- CENTERGY	22:00- CENTERGY	21:30-22:15 バスケットボール 21	スタジオ開放			

... 新レッスン
 ... レッスン変更(時間/担当者)
 ... レッスン定員数

おすすめレッスン
★格闘技系レッスン★
 11月はだんだんと寒くなる季節
 全身運動で“筋力向上”して基礎代謝を上げよう！
 【レッスン詳細】 (月) 13:55-14:40 (レッスン名) ボクシングエクササイズ (担当) Shino
 (火) 11:50-12:35 (レッスン名) FIGHT DO (担当) 森谷
 19:15-20:00 (レッスン名) マーシャルワークアウト (担当) taichi
 (水) 20:40-21:25 (レッスン名) マーシャルワークアウト (担当) 加藤
 (土) 15:30-16:15 (レッスン名) ボクシングエクササイズ (担当) Shino
 (日) 14:40-15:25 (レッスン名) ボクシングエクササイズ (担当) YUI
 16:30-17:15 (レッスン名) マーシャルワークアウト (担当) 森山

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 オリエンテーション系 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10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

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/エクササイズ系			
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。
フルボディムーブ	46	♥	フェイスタオルを使いながら軽度の負荷をかけて、音楽に合わせて楽しく全身を動かします。 ※タオルなしでも参加可能です。
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。
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。
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BGMC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。
美ボディトレーニング	30	♥♥	自重を使って身体全身をトレーニング。特に女性が気になる部位を効果的に鍛え、美しい身体を目指していきます。
美ユウティーBodyWave®	45	♥♥	美ユウティーバンドを利用した曲線動作で、体幹部インナーマッスルに刺激を与え強化します。肩こりなどにも効果的です。
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。
ファイトウ	45	♥♥♥	キックボクシング・ムエタイ・マージナ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。
マージナルワークアウト	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
fight	ボクシングや格闘技の動きを取り入れたエクササイズプログラム。脂肪燃焼、ストレス発散におススメ。	CENTERGY	ヨガやピラティスなどの動きを取り入れたマインドボディプログラム。ゆったりと身体を調整していきます。
POWER	バーベルを使用し音楽に合わせて筋力トレーニングを行うプログラム。筋力アップ、ボディメイクにおススメ。	groove	アーバン・クラブ・ラテンなど様々なジャンルを取り入れたダンスプログラム。有酸素運動でストレス発散にもおススメ。

【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

【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。