

HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台 クラブレスンスケジュール表 2024.8~



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	10:10-10:55 柔軟性UPストレッチ 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 やさしいエアロ30 飯島	10:15-10:45 リラックスヨガ 真紀		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		10:20-10:50 はじめてヨガ TSUBASA	10:15-10:45 ボディメイク HANAKO	
					10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)			10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)						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			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
11:10-11:55 リラックスヨガ natsumi	11:15-12:00 やさしいステップ KOJI 19		11:10-11:55 MEGADANZ HANAKO	11:05-11:35 POP PILATES masayo		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 フローヨガ 真紀		11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀		11:00-11:45 ピラティス TSUBASA	10:55-11:40 MEGADANZ HANAKO	
12:10-12:55 卓球 36	12:15-12:45 ZUMBA@GOLD 奥津		12:05-12:50 FIGHT DO 森谷	12:00-12:45 リラックスヨガ YURI		12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:35-13:05 至極のストレッチ		12:10-12:55 フルボディアム TAKAKO	12:00-12:30 腰痛改善ストレッチ		12:10-12:55 BODYART training Yuriko	12:20-12:50 至極のストレッチ		11:55-12:40 リラックスヨガ TAKAKO	11:50- fight	
13:05-13:50 ZUMBA 奥津	13:00-13:45 コアファンクショナル ワークアウト MATSU		13:00-13:45 BADKAL POWER 森谷 40	12:55-13:40 ボディアート フロー YURI		12:50-13:35 卓球 36	13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI 19		13:10-13:40 フロピラティス TAKAKO	12:55-13:40 フラダンス 新沢		13:10-13:55 リラックスヨガ Yuriko	13:05-13:50 やさしいステップ45 大木 19		12:50-13:35 卓球 36	12:55-13:40 POP PILATES TAKAKO	
14:00-14:45 MWS MATSU	13:55- ストレッチポール おなか		13:55-14:40 ボクシングエクササイズ 加藤	13:50- ストレッチポール おなか			14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO		13:55-14:40 バドミントン 26	13:50-14:20 はじめてフラダンス 新沢		14:05-14:50 やさしいエアロ45 大木	14:00-14:45 FIGHT DO 江口		13:45-14:30 ZUMBA 栗原	13:50- CENTERGY	
	14:55-15:40 フラダンス 新沢			14:50-15:20 やさしいエアロ 加藤			15:20-15:50 ボディメンテナス AYAKO			14:35-15:05 バレエ入門 Megumi		15:00-15:30 K55 江口 44	15:05-15:50 ボディメイクキング taichi		15:35-16:20 フロヨガ 須山	15:00-15:45 STRONG 栗原	
14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:50-16:35 フラダンス 新沢		14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄		13:45-18:00 キッズスクール (体操)	16:05- CENTERGY			15:20-16:05 バレエ Megumi		15:45-16:30 ボクシングエクササイズ 加藤	16:00-16:45 ANIMAL FLOW taichi		15:35-16:20 フロヨガ 須山	16:00-16:45 ZUMBA 栗原	
		15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)															
	16:45- CENTERGY			16:30- groove			16:45- POWER			16:15- CENTERGY			16:40-17:25 リラックスヨガ natsumi	16:55-17:40 バーベルエクササイズ 加藤 19		16:30-17:15 MWS 森山	17:05-17:50 BODYART training 佐野
	17:20- POWER			17:05- CENTERGY			17:25- fight			16:50- groove			17:35-18:20 フロヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU		17:30-18:15 バドミントン 26	18:00- fight
	17:55- groove			17:40- POWER			18:00- groove			17:25- POWER			18:05-18:50 リラックスヨガ Sena				
	18:30- fight			18:15- fight						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		18:35- 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		18:45-19:30 パワーヨガ よう	18:40-19:25 ベーシックエアロ KOJI			19:00-19:45 STRONG YUKA 19			19:35-20:20 バスケットボール 21	19:25- POWER		アリーナ開放	19:10- CENTERGY
				19:15-20:00 MWS 世古			19:40-20:25 HIPHOP HARU			19:10-19:55 ピラティス Sena			20:00- fight				
				20:15-21:00 バーベルワークアウト 世古 40			19:45-20:30 ピラティス KOJI			20:05-20:35 POP PILATES YUKA							
				20:40-21:25 MWS 五十嵐			20:45-21:30 ZUMBA 栗原			20:45-21:30 FIGHT DO 江口							
				21:15-22:00 バドミントン 26			21:35-22:20 1-3-5週バスケットボール 2-4週バドミントン 21 26			21:40-22:25 POWER 江口 40							
	22:10- CENTERGY			21:40-22:10 ボディメンテナス 山中			21:40-22:25 STRONG 栗原			21:50-22:20 骨盤調整エクササイズ よう							

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

**8月おすすめレッスン**  
**☆アクアプログラム☆**  
 夏の暑い日はプールで気持ちよく**有酸素運動**をしよう!  
 水中で音楽に合わせて身体を動かし、全身シェイプアップを目指します。  
 膝を痛めている方、腰痛持ちの方にも易しいプログラムです!

【レッスン詳細】

(火) : 13:05-13:35アクアウォーク 13:45-14:30アクアピクス 担当:下地  
 (水) : 12:25-12:55アクアウォーク 13:05-13:35アクアピクス 担当:田島  
 (金) : 12:45-13:15アクアウォーク 13:25-14:10アクアピクス 担当:千名原

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

# 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



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。
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	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	45	♥	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。
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。
美姿勢ヨガ	45	♥	美しい姿勢を作るために「伸ばす・緩める・引き締める」など身体全体に意識を向けて行うヨガです。身体が硬い人でもご参加いただけるプログラムです。

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 PILATES	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 PILATES	30/45	♥♥♥	洋楽に振付けら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。
ボディメイクング	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。
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。

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。

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。

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 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。
DKGYM(デマーク体操)	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。
コアファンクショナルワークアウト	45	♥♥	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。

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、バドミントンを楽しめます。
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。 ※種目により定員数異なりますのでご注意ください。

VRL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
MIGHT	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)、VRL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。



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。



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。



2. 「メニュー」画面より、「レッスン予約」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。



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。



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。



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。



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。



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。



7. 「レッスン予約完了」画面が表示されます。



IV. レッスン予約がキャンセルされます。