

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 2025.3~



	MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			FRIDAY			SATURDAY			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 KOJI	10:10-10:55 パワーヨガ natsumi		10:10-10:55 リラクスヨガ 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 リラクスヨガ 真紀		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	10:10-10:55 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)	
11:00						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)
11:30	11:10-11:55 リラクスヨガ 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 ボディーメイキング masayo		11:10-11:55 フローヨガ 杉山	11:20-12:05 ZUMBA 川上		11:05-11:50 ZUMBA 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		11:10-11:40 骨盤調整エクササイズ 吉川温子		最大5レーン 使用不可	
12:00																			
12:30	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 リラクスヨガ YURI		12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20-12:30 ストレッチボール	12:25-12:55 アクアウォーク 森山	12:10-12:55 ボディーアートトレーニング YURI	12:00-12:30 腰痛改善ストレッチ		12:10-12:55 BODYART training Yuriko	12:05-12:30 ストレッチボール	12:00-12:30 ボールストレッチ HANAKO 33	12:10-12:30 LESMILLS BODYATTACK			
13:00																			
13:30	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 RANCHO POWER 森谷 40	12:55-13:40 ボディーアート フロー YURI	13:05-13:35 アクアウォーク 下地	12:50-13:35 卓球 36	13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI 19	13:05-13:35 アクアピクス 森山	13:10-13:40 ボディーアート フロー YURI	12:55-13:40 フラダンス 橋沢		13:10-13:55 リラクスヨガ Yuriko	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 新機	12:45-13:30 卓球 36	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+ aya 新機			
14:00																			
14:30	14:00-14:45 MWS MARTIAL WORKOUT MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 新機		13:55-14:40 やさしいエアロ 加藤	13:50-14:20 腰痛改善ストレッチ	13:45-14:30 アクアピクス 下地		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 橋沢		14:05-14:50 FIGHT DO 江口	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 新機	13:45-14:30 ZUMBA 東原	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ aya 新機			
15:00																			
15:30		14:55-15:40 フラダンス 橋沢			14:50-15:20 ボクシングエクササイズ 加藤			15:20-15:50 ボディーメンテナンス AYAKO			14:35-15:05 バレエ入門 Megumi		15:00-15:30 X55 江口 44	14:55-15:30 LESMILLS BODYPUMP	14:40-15:25 FIGHT DO 須山	15:00-15:45 STRONG NATION 東原			
16:00																			
16:30	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:50-16:35 フラダンス 橋沢	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)	15:35-16:20 リラクスヨガ 馬場真澄	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)	16:05-16:45 LESMILLS BODYCOMBAT	13:45-19:00 キッズスクール (スイミング)		15:20-16:05 バレエ Megumi		15:45-16:30 やさしいエアロ 加藤	15:30-16:00 LESMILLS BODYBALANCE	15:35-16:20 フローヨガ 須山	16:00-16:45 ZUMBA 東原			
17:00		16:45-17:20 LESMILLS BODYBALANCE	※16:00-19:00 全レーン使用不可		16:30-17:05 LESMILLS BODYPUMP	※16:00-19:00 全レーン使用不可		16:45-17:05 LESMILLS GRIT		14:50-19:00 キッズスクール (体操)	16:15-16:50 LESMILLS DANCE		16:40-17:25 リラクスヨガ natsumi	16:50-17:35 LESMILLS BODYATTACK	16:30-17:15 MWS MARTIAL WORKOUT 森山				
17:30		17:20-17:55 LESMILLS BODYPUMP			17:05-17:40 LESMILLS CORE			17:25-18:00 LESMILLS DANCE			17:25-17:55 LESMILLS BODYATTACK			17:35-18:20 フローヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:30-18:15 バドミントン 26	17:05-17:50 BODYART training 佐野		
18:00		17:55-18:30 LESMILLS CORE			17:40-18:15 LESMILLS BODYCOMBAT			18:00-18:30 LESMILLS BODYBALANCE			18:00-18:30 LESMILLS BODYPUMP								
18:30					18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄						18:35-18:55 LESMILLS BODYBALANCE								
19:00	18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山	18:20-19:05 サルセッション Keiko		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			18:35-19:00 LESMILLS BODYBALANCE			18:35-19:20 バドミントン 26	18:30-19:15 HIPHOP HARU	18:30-19:15 1-3週アリーナ開放 2-4週インディアカ 24	18:00-18:30 LESMILLS DANCE		
19:30					19:15-20:00 MWS MARTIAL WORKOUT 世古			19:40-20:25 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 新機		19:10-19:55 リラクスヨガ よう	19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+ aya 新機			19:25-19:55 LESMILLS BODYCOMBAT					
20:00	19:25-20:10 美姿勢ヨガ 杉山	19:15-20:00 DKGYM (デンマーク体操) Yuriko			19:40-20:25 HIPHOP HARU		19:45-20:30 バールワークアウト 五十嵐 40	19:40-20:25 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 新機		20:05-20:50 MEGADANZ 飯島	20:10-20:55 骨盤調整エクササイズ よう		19:35-20:20 バスケットボール 21	20:00-20:30 LESMILLS GRIT					
20:30																			
21:00	20:25-21:10 X55 kazato 44	20:15-21:00 リラクスヨガ Yuriko		20:15-21:00 やさしいエアロ 世古	20:40-21:25 OLUTANA pilates MAT+ aya 新機		20:40-21:25 MWS MARTIAL WORKOUT 五十嵐	20:45-21:30 ZUMBA 東原											
21:30	21:25-22:10 FIGHT DO kazato	21:15-22:00 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 新機		21:15-22:00 バドミントン	21:35-22:10 LESMILLS BODYBALANCE		21:35-22:20 1-3週バスケットボール 2-4週バドミントン 26	21:40-22:25 STRONG NATION 東原		21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:05-21:50 フローヨガ よう								
22:00		22:10-22:30 LESMILLS BODYBALANCE			22:10-22:30 LESMILLS CORE					21:55-22:25 MWS MARTIAL WORKOUT 江口 40	22:00-22:30 LESMILLS CORE								
22:30																			

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

**期間限定** バレーボールタイプのニュースポーツ 『インディアカ』に挑戦!

ドイツでスポーツとして確立された『インディアカ』はバドミントンコートを  
使用し、ルールはバレーボールのように素手で『羽根つきボール』を  
打ち返します。老若男女問わず誰でも容易にプレーできるスポーツな  
ので、はじめての方でも大丈夫!お気軽にご参加ください!

【開催日時】第2・4日曜日(3/9、3/23) 18:30~19:15

🏊 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

# 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。
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。
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。
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	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。
ボールストレッチ	30	♥	『ストレッチボール』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。
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。
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。
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インギング有酸素運動や、音楽によ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		
卓球	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、インディアカが楽しめます。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。
バドミントン	45		
インディアカ	45		

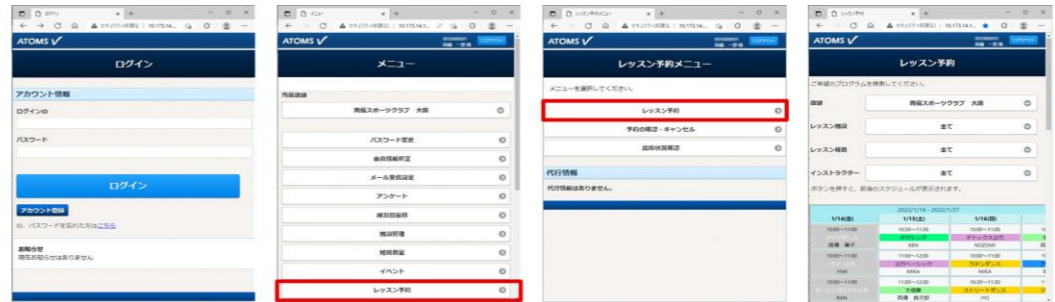
VRレッスン ※予約不要、途中入退場可能			
レッスン	時間	レッスン	時間
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。ストレス発散におススメ。	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。身体を引き締めたい方におススメ。世界で一番人気のプログラム。
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	ヨガをベースにしながら太極拳やピラティスの要素を取り入れたエクササイズ。脂肪燃焼、柔軟性アップに効果的	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	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。
<b>LES MILLS DANCE</b>	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。	<b>LES MILLS GRIT</b>	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。
<b>LES MILLS CORE</b>	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も効果的。		

**【バーチャルレッスンがリニューアルしました！】**  
全世界112カ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！

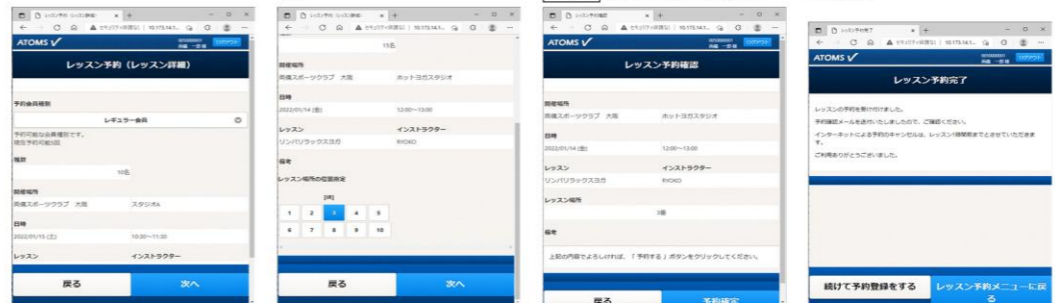
**【クラブレッスンご参加方法】**

- ・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、**戻る** のボタンを押します。
- 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。
- 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。