

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 2025.9～



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 KOJI	10:10-10:55 パワーヨガ natsumi		10:10-10:55 リラククスヨガ 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		10:10-10:55 リフレッシュヨガ 真紀	10:05-10:50 OLUTANA pilates MAT+[UP] 所欠		10:15-11:00 リラククスヨガ 真紀	10:20-10:50 かんたんトレーニング AYAKO	10:00-13:00 キッズスクール (スイミング) 最大5レーン 使用不可	10:10-10:55 ボディメイク 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) 最大5レーン 使用不可	
11:10-11:55 リラククスヨガ 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 ボディメイク 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 フローヨガ 真紀	10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀	11:05-11:50 MEGADANZ HANAKO	11:10-11:40 骨盤調整エクササイズ 吉川温子					
12:10-12:55 卓球 32	12:15-12:45 ZUMBA@GOLD 奥津		12:05-12:50 FIGHT DO 真谷	12:00-12:45 リラククスヨガ YURI		12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20- ストレッチボール	12:25-12:55 アクアウォーク 森山	12:00-12:30 腰痛改善ストレッチ	12:30- ストレッチボール	12:10-12:55 BODYART training Yuriko	12:05- ストレッチボール	12:20-12:50 至極のストレッチ		12:00-12:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] ATSUKO 所欠	12:05-12:45 ボディアート フロー YURI		12:00-12:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] ATSUKO 所欠
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 RADICAL POWER 森谷 40	12:55-13:40 ボディアート フロー YURI	13:05-13:35 アクアウォーク 下地	12:50-13:35 卓球 32	12:35-13:05 至極のストレッチ	13:05-13:35 アクアピクス 森山	12:55-13:40 フラダンス 桐沢	12:45-13:15 ～期間限定～ 夏バテ予防アクアウォーク 千名原	13:10-13:55 リラククスヨガ Yuriko	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI 所欠	12:45-13:30 卓球 32		12:55- LES MILLS BODYBALANCE	13:15- LES MILLS BODYATTACK		
14:00-14:45 MUS MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI 所欠		13:55-14:40 フローヨガ 須山	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	13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI 19	13:50-14:20 はじめてフラダンス 桐沢	13:25-14:10 ～期間限定～ 夏バテ予防アクアピクス 千名原	14:05-14:35 RADICAL POWER 江口 40	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] AIRI 所欠	13:45-14:30 ZUMBA 奥原	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] aya 所欠	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] aya 所欠			
	14:55-15:40 フラダンス 桐沢			14:50-15:20 FIGHT DO 須山			15:20-15:50 ボディーマンデナンス AYAKO	14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO	14:35-15:05 バレエ入門 Megumi		14:45-15:30 XSS 江口 44	14:55- LES MILLS BODYPUMP	15:00-15:45 STRONG 奥原		15:35-16:20 リラククスヨガ 馬場真澄	15:00-15:45 卓球 32	15:00-15:45 卓球 32	
14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:50-16:35 フラダンス 桐沢	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)	15:35-16:20 リラククスヨガ 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)	15:20-15:50 ボディーマンデナンス AYAKO	15:20-15:50 ボディーマンデナンス AYAKO	15:20-16:05 バレエ Megumi		15:45-16:30 ～期間限定～ 夏バテ予防やさしいエアロ 加藤	15:55-16:40 FIGHT DO なな	15:35-16:20 フローヨガ 須山	16:00-16:45 ZUMBA 奥原	16:30-17:00 バーベルエクササイズ 須山 40	16:00-16:45 卓球 32	16:30-17:00 バーベルエクササイズ 須山 40	
	16:45- LES MILLS BODYBALANCE				16:30- LES MILLS BODYPUMP	※16:00-19:00 全レーン使用不可	16:05- LES MILLS BODYCOMBAT	16:05- LES MILLS BODYCOMBAT	16:05- LES MILLS BODYCOMBAT	16:15- LES MILLS BODYCOMBAT		16:40-17:25 リラククスヨガ natsumi	16:50-17:35 バーベルエクササイズ 加藤 19	16:30-17:00 バーベルエクササイズ 須山 40	16:50-17:35 バーベルエクササイズ 加藤 19	17:10-17:55 MUS 森山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:10-17:55 BODYART training 佐野
	17:20- LES MILLS BODYPUMP				17:05- LES MILLS CORE	※16:00-19:00 全レーン使用不可	17:25- LES MILLS DANCE	17:25- LES MILLS DANCE	17:25- LES MILLS DANCE	17:25- LES MILLS BODYATTACK		17:35-18:20 ～期間限定～ 夏バテ予防ヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:10-17:55 MUS 森山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	
	17:55- LES MILLS CORE				17:40- LES MILLS BODYCOMBAT	※16:00-19:00 全レーン使用不可	18:00- LES MILLS BODYBALANCE	18:00- LES MILLS BODYBALANCE	18:00- LES MILLS BODYBALANCE	18:35- LES MILLS BODYBALANCE		18:35-19:20 バドミントン 26	18:30-19:15 HIPHOP HARU	18:00- LES MILLS DANCE	18:00- LES MILLS DANCE	18:00- LES MILLS DANCE	18:00- LES MILLS DANCE	
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	19:00-19:30 HIPHOP入門 HARU		18:45-19:30 ～期間限定～ 夏バテ予防フローヨガ よう	18:40-19:25 ベシクエアロ KOJI	18:40-19:25 ベシクエアロ KOJI	19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] aya 所欠		18:35-19:20 バドミントン 26	18:30-19:15 HIPHOP HARU	18:05-18:50 バドミントン 26	18:35- LES MILLS GRIT	18:05-18:50 バドミントン 26	18:35- LES MILLS GRIT		
19:25-20:10 美尻トレーニング 杉山	19:15-20:00 DKGYM (デンマーク体操) Yuriko		19:15-20:00 リラククスヨガ MOANA	19:40-20:25 HIPHOP HARU		20:00-20:30 コアファンクショナル ワークアウト 真谷	19:40-20:25 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI 所欠	19:40-20:25 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI 所欠	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	19:25- LES MILLS BODYCOMBAT	19:25- LES MILLS BODYCOMBAT	19:10-19:55 リラククスヨガ よう	19:10-19:55 リラククスヨガ よう	19:10-19:55 リラククスヨガ よう		
20:25-21:10 XSS kazato 44	20:15-21:00 リラククスヨガ Yuriko		20:15-21:00 JAZZ FUNKダンス MOANA	20:40-21:25 OLUTANA pilates MAT+[UP] aya 所欠		20:40-21:25 MUS 真谷	20:45-21:30 ZUMBA 奥原	20:45-21:30 ZUMBA 奥原	21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:05-21:50 フローヨガ よう	21:05-21:50 フローヨガ よう	21:05-21:50 フローヨガ よう	21:05-21:50 フローヨガ よう	21:05-21:50 フローヨガ よう	21:05-21:50 フローヨガ よう	21:05-21:50 フローヨガ よう		
21:25-22:10 FIGHT DO kazato	21:15-22:00 OLUTANA pilates MAT+[LOW] AIRI 所欠		21:15-22:00 バドミントン	21:35- LES MILLS 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 21	21:40-22:25 FIT HOP 奥原	21:40-22:25 FIT HOP 奥原	22:00- CORE		22:00- CORE	22:00- CORE	22:00- CORE	22:00- CORE	22:00- CORE	22:00- CORE	22:00- CORE	
	22:10- LES MILLS BODYBALANCE			22:10- LES MILLS CORE														

冷房の効いた空間と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れやすいこの季節

期間限定 自律神経を整えて『夏バテ予防』

(水)18:45～
(土)17:35～
夏バテ予防ヨガ
夏バテ予防フローヨガ

(金)12:45～
(金)13:25～
夏バテ予防アクア

(土)15:45～
夏バテ予防
やさしいエアロ

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。
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ミ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ミ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			
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。
リフレッシュヨガ	45	♥	朝行う事で1日の活力を湧かせ、呼吸法やヨガポーズを行い心身共に整えていくクラスです。
シェイプアップヨガ	30	♥♥	呼吸を深めながら、少し強度のあるポーズをとります。代謝を上げ、体を引き締めるクラスです。ヨガが初めてでも大歓迎です。
ピラティス／調整系			
ピラティス	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氣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	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。
ポールストレッチ	30	♥	『ストレッチポール』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。
JAZZ FUNKダンス	45	♥♥	ジャズの滑らかな動きとファンキーな振付けを組み合わせています。はじめての方もご参加いただけるダンスクラスです。
FIT HOP	45	♥♥	HIP HOPをベースとした有酸素と筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスプログラムです。
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、音楽に合わせながら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	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出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、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。
卓球	45		
バドミントン	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
LES MILLS BODYCOMBAT	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。	LES MILLS BODYPUMP	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。
LES MILLS BODYBALANCE	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	LES MILLS BODYATTACK	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。
LES MILLS DANCE	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。	LES MILLS GRIT	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。
LES MILLS CORE	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、**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。**予約確認** 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。キャンセルの場合は、**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。