HAYASHIフィットネス＆スパリゾート24平和台
祝日レッスンスケジュール

11月03日（火・祝） 文化の日
営業時間　10:00～20:00

	アリーナ 3階	スタジオ 3階	プール 1階
10:00			
10:30	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	
11:00			10:30-12:00 キッズスクール（親子ベビー）
11:30	11:10-11:55 MEGADANZ HANAKO	11:05-11:35 シェイプアップトレーニング masayo	
12:00		11:45- LesMills BODYBALANCE	
12:30	12:05-12:50 FIGHT DO 森谷	12:30- ストレッチポール	
13:00		12:45-13:15 至極のストレッチ	
13:30	13:00-13:45 RADICAL POWER 森谷 40	SPECIAL 13:30-14:30 OLUTANA pilates MAT+【LOW】 aya＆KANAKO 有料	13:20-13:50 アクアウォーク 須山
14:00	SPECIAL 13:55-14:40 ピックルボール		14:00-14:45 アクアビクス 須山
14:30			
15:00	14:50-18:00 キッズスクール（体操）	14:50- LesMills BODYCOMBAT	
15:30			
16:00		15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄	
16:30		16:30- LesMills BODYPUMP	15:00-19:00 キッズスクール（スイミング）
17:00		17:05- LesMills BODYATTACK	
17:30			※16:00-19:00 全レーン使用不可
18:00		17:40- LesMills GRIT	
18:30	18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄	18:15- LesMills BODYCOMBAT	
19:00		19:00-19:30 HIPHOP入門 HARU	19:00-20:00 キッズスクール（選手コース） ※最大3レーン利用不可
19:30			
20:00			

SPECIAL

OLUTANA pilates MAT +

2名のインストラクターでレッスンを実施！
インストラクターによる
フォームサポートも行います！

ピラティス会員様限定のレッスンを
フィットネス会員様も受けられます！！

ぜひこの機会にご参加ください♪
※詳細は館内掲示POPをご覧ください

有料　先着15名：3,000円
通常：3,500円

定員 20名

ピックルボール

（テニス＋バドミントン＋卓球）÷楽しさ
＝ピックルボール

・コートは「バドミントン」と同じ広さ
・ラケットは卓球みたいな「パドル」
・ボールは穴のあいた「プラスチックボール」

初心者でも安心して
ご参加いただけます！！

定員 20名

●レッスンに参加される場合は、事前にWEB予約が必要となります。
VRレッスンはWEB予約不要です。
●予約申込みはレッスン開始5分前まで、キャンセルは開始60分前まで
です。

通常営業時間は10:00～20:00となります。
チェックインは19:30までです。

HAYASHI FITNESS & SPA RESORT

祝日営業時間　10:00～20:00
（最終チェックイン 19:30）
※ジムセルフ会員様は20:00以降
ジムエリアのみご利用可能です。