

HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台 2周年SPECIALレッスンスケジュール表



9/16(月)			9/17(火)			9/18(水)			9/20(金)			9/21(土)			9/22(日)			9/23(月)			
Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	
			SPECIAL 10:10-10:55 ポールピラティス masayo 33	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	SPECIAL 10:15-11:00 サルセッション ～SPECIALハックナンバー～ YUKO		10:20-10:50 やさしいボクササイズ AYAKO	10:15-10:45 リラックスヨガ 真紀		SPECIAL 10:15-11:00 ～夏の疲れをリセット～ フローヨガ 真紀	10:20-10:50 かんたんトレーニング AYAKO		10:20-10:50 はじめてのエアロ TSUBASA	10:15-10:45 ボディメイクキック HANAKO		SPECIAL 10:15-11:00 エアロ&トレーニング KOJI	10:10-10:55 パワーヨガ natsumi		
	10:10-10:55 パワーヨガ natsumi																				
			SPECIAL 11:10-11:55 自律神経調整ヨガ natsumi	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	SPECIAL 11:10-12:10 ZUMBA 川上	10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	11:05-11:50 STREET DANCE入門 AYAKO	11:00-11:45 フローヨガ 真紀	10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	SPECIAL 11:15-12:00 ～リズム感あぐり～ はじめてダンス 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)	SPECIAL 11:00-11:45 キレイをつくる 姿勢改善ピラティス TSUBASA	10:55-11:40 MEGADANZ HANAKO	10:00-12:30 キッズスクール (スイミング)		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	
	11:15-12:00 やさしいステップ KOJI 19																				
			12:10-12:55 卓球 36	12:00-12:45 スローフローヨガ YURI		12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20- ストレッチポール 12:25-12:55 ハンチ&キック 脂肪燃焼アクア 田島	SPECIAL 12:25-12:55 アクアウォーク 田島	SPECIAL 12:10-12:55 ディープリラックスヨガ TAKAKO	12:00-12:30 腰痛改善ストレッチ 12:30- ストレッチポール		SPECIAL 12:10-12:55 DKGM (テニマーク体操) Yuriko	12:05- ストレッチポール 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- LES MILLS BODYATTACK		12:10-12:55 卓球 36	12:15-12:45 ZUMBA@GOLD 真津		
	12:15-12:45 柔軟性UPストレッチ YUKA																				
			13:05-13:50 POP PILATES YUKA	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 36	SPECIAL 13:20-14:05 美ボディBodyWave YUKI		13:10-13:40 フロピラティス TAKAKO	12:55-13:40 フラダンス 真沢		13:10-13:55 リラックスヨガ Yuriko	13:00- LES MILLS GRIT	13:00-14:30 キッズスクール (親子ベビー)	12:50-13:35 卓球 36	12:55-13:40 POP PILATES TAKAKO			13:00-13:45 ZUMBA ～SPECIALハックナンバー～ 真津	13:00-13:45 コアファンクショナル ワークアウト MATSU	
	13:05-13:45 コアファンクショナル ワークアウト MATSU																				
			SPECIAL 14:00-14:45 ～新スキル先出しスペシャル～ マージナルワークアウト MATSU	13:50- ストレッチポール おなか ストレッチ	13:45-14:30 アクアピクス 下地				13:55-14:40 バドミントン 26	13:50-14:20 はじめてフラダンス 真沢		14:00-14:45 FIGHT DO 江口	14:10 LES MILLS BODYPUMP		13:45-14:30 BOKWA danse 真原	14:00-14:50 女性専用イベント			13:55- ストレッチポール おなか ストレッチ	14:00-14:45 MATSU	
	13:55- ストレッチポール おなか ストレッチ																				
				14:55-15:40 フラダンス 真沢		14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO			14:35-15:05 ハレエ入門 Megumi	14:35-15:05 ハレエ入門 Megumi		15:00-15:30 X55 江口 44	15:05-15:50 ボディメイクキック taichi		14:40-15:25 FIGHT DO 須山	14:00-14:50 女性専用イベント			14:55-15:25 はじめてフラダンス 真沢	15:00-15:45 STRONG 真原	
	14:55-15:40 フラダンス 真沢																				
			14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	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- LES MILLS BODYCOMBAT	13:45-19:00 キッズスクール (スイミング)	14:50-19:00 キッズスクール (体操)	15:20-16:05 ハレエ ～内転筋強化～ Megumi	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	15:45-16:30 ボクシングエクササイズ 加藤	16:00-16:45 パワーヨガ taichi		15:35-16:20 骨盤調整トレーニング 須山	16:00-16:45 ZUMBA 真原			15:35-16:35 フラダンス 真沢	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)
	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)																				
				16:30- LES MILLS BODYPUMP			16:45- LES MILLS GRIT														
	16:45-17:30 X55 Uma 19			17:05- LES MILLS CORE			17:25- LES MILLS DANCE														
				17:40- LES MILLS BODYCOMBAT			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				SPECIAL 17:45-18:30 ～beyond the limits 限界を越えろ～ FIGHT DO Uma			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
	17:45-18:30 ～beyond the limits 限界を越えろ～ FIGHT DO Uma																				
				SPECIAL 18:15-19:00 ヨガレ 馬場真澄			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				18:15- LES MILLS BODYATTACK			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				SPECIAL 18:25-19:10 骨盤調整エクササイズ 杉山			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				18:15-19:00 ヨガレ 馬場真澄			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				SPECIAL 18:55-19:25 HIPHOP入門 HARU			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				18:55-19:25 HIPHOP入門 HARU			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				SPECIAL 19:15-20:00 ～新スキル先出しスペシャル～ マージナルワークアウト 世古			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				19:15-20:00 ～新スキル先出しスペシャル～ マージナルワークアウト 世古			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				19:40-20:25 HIPHOP HARU			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				19:40-20:25 HIPHOP HARU			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				20:15-21:00 バーベルワークアウト 世古 40			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				20:15-21:00 バーベルワークアウト 世古 40			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				20:40-21:25 フロヨガ 須山			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				20:40-21:25 フロヨガ 須山			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				21:15-22:00 バドミントン 26			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				21:15-22:00 バドミントン 26			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				21:40-22:10 ボディメイクキック 真山			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				21:40-22:10 ボディメイクキック 真山			18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
							18:00- LES MILLS BODYBALANCE														
				</																	

