## 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

	HAYASI
	FITNES
	&
	SPA
ШпШ	RESOR1

9/17(火)  Arena Studio Pool  SPECIAL 10:10-10:55 ドールピラティス masayo 33  SPECIAL 11:05-11:35 FOOR ORD MARKS  10:30-12:00 †***********************************	9/18(水)  Arena Studio Pool  SPECIAL  10:10-10:55 ピラティス 川上 アリバウ	9/20(金)  Arena Studio Pool  10:20-10:50 10:15-10:45 リファクスコカ	9/21(土) 9/22(日)  Arena Studio Pool Arena Studio Pool  SPECIAL	9/23(月) Arena Studio Pool
SPECIAL 10:10-10:55 ボールピラティス masayo 33  SPECIAL 11:05-11:35 10:30-12:00 キッズスクール	SPECIAL 10:10-10:55 ビラティス サルセーション 川上 SPECIAL/ソウナル(ニー	10:15-10:45	SPECIAL 4	Arena Studio Pool
10:10-10:55 ボールピラディス masayo 33 SPECIAL 11:05-11:35 10:30-12:00 キッズスクール	10:10-10:55 ピラティス 川上 - SPECMLパックナンハー~	10:15-10:45		
SPECIAL 11:05-11:35 10:30-12:00 キッススクール	Tokko	10:20-10:50 やさしいボクササイス リラックスョガ 真紀 AYAKO	真紀 SUBASA ISUBASA	SPECIAL 10:15-11:00 エアロ&トレーニング natsumi
11:10-11:55 POP W PILATES (親子ベビー) MEGADANZ masayo (親子ベビー) HANAKO	10:30-12:00 キツズスタール (親子ベビー) プローヨガ 杉山 川上	11:00-11:45 11:05-11:50 STREET DANCE入門 AYAKO 11:00-11:45 プローヨガ 真紀 (親子ベビー)	10:00-12:30 キッズスクール (スイミング) 11:15-12:00 ペリズム感なぐでも大丈夫~ はじかてダンス AYAKO	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
12:05-12:50 *** FIGHT DO 森谷** YURI	12:05-12:35   12:20-   12:25-12:55   12:	SPECIAL 12:00-12:30 腰痛改善ストレッチ 12:10-12:55 ディーアリテックスヨが TAKAKO ストレッチボール SPECIAL	11:50 LESMAL 5 12:05 Aトレッチボール 12:10-12:55 DKGYM (デンマーク体操) Yuriko 至種のストレッチ (MARKO TAKAKO TAK	12:10-12:55
SPECIAL 13:00-13:45 ADICAL POWER POWER POWER YURI 40 13:05-13:35 アクアウォーク YURI 下地	至極のストレッチ  12:50-13:35 卓球  SPECIAL  13:05-13:35 アクアピクス 田島  13:20-14:05  美ューティーBodyWare®	13:10-13:40 7ラダンス 7Dーピラティス TAKAKO 4RR 13:25-14:10	13:00- LESMILS GRIT 13:10-13:55 リテックスヨガ Yuriko 13:35 13:00-14:30	SPECIAL 13:00-13:45 13:05-13:50 ZMBA フークアウト 今早ではALVジケナシャー 東津 MATSU
13:50- ストレッチボール 13:45-14:30 アクアピクス 下地 下地 ストレッチ	14:20-15:05 STREET DANCE A PI	13:55-14:40	14:00-14:45   14:10   14:00-14:50   女性専用イベント   15:05-14:50   大性専用イベント   15:05-14:50   大性・大性・大性・大性・大性・大性・大性・大性・大性・大性・大性・大性・大性・大	13:55- ストレッチボール おなか MATSU ストレッチ
14:50-15:20 ボクシングエクササイズ 加藤	15:20-15:50	バレエス門 Megumi SPECIAL 15:20-16:05	15:00-15:30 15:05-15:50 第山 15:05-15:50 第山 15:00-15:45 STRONG まはichii	14:55-15:25 はじめてフラダンス 柄沢
15:35-16:20 リテックスヨガ 馬場真澄 14:50-18:00 キッズスタール	13:45-18:00 キッススクール (体操) 13:45-19:00 キッズスクール (16:05- LesMalls BODYCOMBAT	〜内転路強化〜 Megumi  16:15- LesMals	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	SPECIAL 15:35-16:35 フラダンス 構訳 14:50-18:00 キッズスクール
15:00-19:00 キツズスクール (スイミング)	#16:00-19:00 全レーン使用不可 <b>GRIT</b>	14:50-19:00 キッズスタール (体操) 16:50- LESMLIS (スイミング) (スイミング) (スイミング) (スイミング) (スイミング) (大学 (本版 ) 16:00-19:00 (大学 (本	16:40-17:25 リテックスヨガ natsumi 16:55-17:40 レラティス 17:05-17:50	15:00-19 キッズスケー (スイミング 16:50-17:35 ペデンタョンMAX〜 サルセーション KEIKO 全レーン使用
17:40- LesMLLS BODYCOMBAT	18:00-	17:25- Lesancis BODYATTACK	17:35-18:20	17:55- LPSMILLS BODYPUMP
18:15-19:00 ヨガトレ 馬場真澄 18:55-19:25	SPECIAL 18:40-19:25 18:40-19:25 ベーシックエアロ KOUI	リラックスヨガ よう SPECIAL	18:30-19:15 18:35-19:20 HIPHOP HARU アリーナ関放 <b>GRIT</b>	SPECIAL 18:30- 2:1:25-19:10 18:30- 元吉性化SPECIAL FORMELLS BODYCOMBAT
HARU 19:15-20:00  は非児生地スペシャル~ シャルワークアウト 世古 19:40-20:25	19:40-20:25	19:10-19:55 骨盤調整エクササイス YUKA 19	19:25- LesMal_Ls BODYCOMBAT	通常営業時間は10:00~20:00となります。 レギュラー会員様のチェックインは19:30までです
HARU 20:15-21:00 -ヘルワークアウト 世古	ピラティス KOJI	20.05-20.35 POP PILATES WEGADANZ YUKA	②1 CORE ②1 … レッスン定員数	
フローヨガ 須山 21:15-22:00 バキミトン	20:45-21:30 (子) ZVMBA 東原	2045-21:30 ~#JKJ J774K!~ FIGHT D0 SIII よう	お陰様で2周年を迎えることがで	
26 21:40-22:10 ボディーメンテナンス 須山	21:35-22:20 1-3-5週パスケットホール 2-4週小中ミントン(21) (26) 第版	21:40-22:25 POWER デニュー (40)	日頃よりHAYASHIフィットネスをご愛顧いたださ誠にあ 特別レッスンを実施いたしますので是非ご参加	
13:55 やさし 13:55 やさし 14:55 トヤンス ( f	### 12:55-13:40 ポティーアート 7ロー アクアウォーク 下地 13:05-13:35 アクアウォーク 下地 13:50- ストレッチボール おなか ストレッチ おなか ストレッチ カレルエアロ ストレッチ 14:50-15:20 ボクシングエクササイズ 加藤 15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場東澄 15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場東澄 17:40- 上空が加上5 BODYPUMP (スイミング) 17:05- 上空が加上5 BODYCOMBAT 17:40- 上空が加上5 BODYCOMBAT 17:40- 上空が加上5 BODYCOMBAT 18:15- 19:25 HPHOP入門 HARU 5-20:25 HIPHOP 入門 HARU 5-20:25 HIPHOP 入門 HARU 5-20:25 HIPHOP 入門 19:40-20:25 HIPHOP ARRU 20:40-40:40 HIPHOP ARRU 20:40-40:40 HIPHOP ARRU 20:40-40:40 HIPHOP ARRU 20:40-40:40 HIPHOP HARU 20:40 HIPHOP H	### 1250-13-35	1230-1230   12	1987-1997   19

rersary 2nd Anniversary 2nd Anniversary 2nd Anniversary 2nd Anniversary 2nd Anniversary 2nd Anniversary 2nd An

## イベントレッスンインフォメーション

				1 \\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
日付	時間	強度	レッスン名	実施内容
9/16 (月)	11:10	•	自律神経調整ヨガ	体の疲れやだるさを緩和できるよう、自律神経を調整できるようなポーズや動き、呼吸法を行います。
	14:00	***	マーシャルワークアウト	格闘技のエクササイズプログラム。今回はキックの動作で下半身を強化。みんなで楽しくストレス発散ができるエクササイズです。
	17:45	***	FIGHT DO	キックボクシング、マーシャルアーツなど様々な格闘技が合わさったエクササイズプログラムです。
	10:10	•	ポールピラティス	『ピラティス』+『ストレッチポール』。不安定な状況でバランスを取りながら身体の安定に繋げていきます。
	11:10	**	MEGADANZ バックナンバー	HIPHOP、ラテン、ジャズなど世界の様々なジャンルが組み合わさったダンスプログラム。スペシャルなバックナンバーでお届けします。
9/17	12:00	•	スローフローヨガ	夏の疲れや日々のストレス解消を目的とし、呼吸を更に深く行いながら、流れるようにポーズをとり可動域を広げていきます
(火)	13:00	***	ラディカルパワー	バーベルとプレートを使用しながら音楽に合わせてトレーニングし、全身の筋力・持久力向上を目指します。
	18:15	**	ヨガトレ	ヨガのポーズで体幹トレーニングを行い、身体を支える力をつけるプログラムです。
	19:15	***	マーシャルワークアウト	格闘技の動きを音楽に合わせて繰り出し、ハードに動いて滝汗間違いなしのエクササイズです。
9/18 (水)	10:20	**	サルセーション バックナンバー	音楽のジャンルにとらわれずに様々なスタイルがミックスされたダンスプログラム。スペシャルなバックナンバーでお届けします。
	11:10	**	ZUMBA 60分レッスン	大人気ZUMBAの60分レッスン。詳細は館内掲示物をご確認ください。
	12:25	**	パンチ&キック 脂肪燃焼アクア	水の中でパンチ&キックの動き・トレーニングの動きを音楽に合わせて行い、脂肪燃焼効果を上げていきます。
	13:20	**	美ュ—ティーBodyWave®	美ューティーバンドを利用した曲線動作で、体幹部インナーマッスルに刺激を与え強化します。肩こりなどにも効果的です。
	18:45	**	coreパワーヨガ	体幹を高めるアーサナを組み合わせて心と身体のコントロール力を養います。※フローヨガ・パワーヨガ経験者おすすめ
	19:40	***	バーベルワークアウト	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きます。みんなで全身オールアウトしましょう。
	12:10	•	ディープリラックスヨガ	アーサナのホールド時間を長く呼吸と連動させ、より伸びを感じながらリラックス効果を深めていきます。
9/20 (金)	12:45	•	アクアウォーク 下地&千名原	歩き方のレパートリーを増やして正しく楽しく歩き、ダブルインストラクターならではのレッスンをお楽しみいただけます。
	13:25	**	アクアビクス 下地&千名原	いつもとは少し違う音楽に合わせながら、ダブルインストラクターならではのレッスンをお楽しみいただけます。
	15:20	•	バレエ 内転筋強化	内ももの内転筋を強化し、美しい姿勢の作り方とブレない体幹を鍛えることに特化したバレエのレッスンです。
	19:00	***	STRONG NATION バックナンバー	アメリカでも最先端のインターバルトレーニング。スペシャルなバックナンバーでお届けします。
	20:45	***	FIGHT DO	キックボクシング、マーシャルアーツなど様々な格闘技が合わさったエクササイズプログラムです。
9/21 (土)	10:15	•	夏の疲れをリセット フローヨガ	自身の不調和を図りながら、リラックスヨガより身体を動かして夏の疲れをリセットしていきます。
	11:15	•	はじめてダンス	ダンスが不安な方へまずはアリーナへ一歩!難しく考えず楽な気持ちで基礎の動きで楽しく踊ります。
	12:10	**	DKGYM(デンマーク体操)	デンマークにルーツをもつエクササイズ。音楽にあわせてダイナミックに身体を動かし、心身を内側から鍛え・整えていきます。
	16:00	**	パワーヨガ	ダイナミックな動きやポーズを行い、体幹強化やダイエット効果が期待できます。
	16:55	•	ピラティス	身体の筋肉、特に腹筋を意識しながら、歪みや姿勢を整えて機能的で美しい身体を作ります。
9/22 (日)	11:00	•	キレイをつくる姿勢改善ピラティス	正しい姿勢を保つ為のインナーマッスルを鍛えて疲れにくい身体作りを目指します。
	13:45	**	BOKWA dance	アルファベットや数字を描く動きをベースにステップを行うダンスエクササイズプログラムです。
	15:35	**	骨盤調整トレーニング	体幹部から骨盤、大腿部にかけてストレッチでほぐしてから自重トレーニングをして骨盤の位置を整えていきます。
	16:30	***	マーシャルワークアウト	格闘技のエクササイズプログラム。下半身にフォーカスしてみんなで楽しくストレス発散ができるエクササイズです。
	17:05	**	BODYART Dynamic	ヨガ・ピラティス・太極拳などの様々な要素が組み合わさったポーズをダイナミックに行い身体の機能を高めていきます。
9/23 (月)	10:15	**	エアロ&トレーニング	『エアロビクス』+スクワットや腹筋などの『自重トレーニング』を取り入れて全身の筋力を強化していきます。
	13:05	**	ZUMBA バックナンバー	様々なジャンルのダンスが組み合わさったZUMBA。スペシャルなバックナンバーでお届けします。
	15:35	•	フラダンス 60分レッスン	大人気フラダンスの60分レッスン。詳細は館内掲示物をご確認ください。
	16:50	***	テンションMAX サルセ—ション	音楽のジャンルにとらわれずに様々なスタイルがミックスされたダンスプログラム。テンションアゲアゲの音楽で楽しく踊ります。
	18:25	**	骨盤調整エクササイズ	骨盤周辺の筋肉を活性化し、動きやすい身体を作り全身のバランスを整えていくプログラムです。

rersary 2nd Anniversary 2nd Anniversary 2nd Anniversary 2nd Anniversary 2nd Anniversary 2nd Anniversary 2nd An