

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 2024.11~



時間	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
	10:00																	
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 リラククスヨガ 真紀		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		10:20-10:50 フローヨガ TSUBASA	10:15-10:45 ボディメイク HANAKO	
11:00						10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)			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) 最大5レーン 使用不可			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
11:30	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		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		11:00-11:45 ピラティス TSUBASA	10:55-11:40 MEGADANZ HANAKO	
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 田島	12:10-12:55 ボディ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-ストレッチボール		アリーナ開放	12:25- LESMILLS BODYCOMBAT	
13:00	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 13:05-13:45 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	13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI 19	13:05-13:35 アクアピクス 田島	13:10-13:40 ボディアート フロー YURI	12:55-13:40 フラダンス 新沢		13:10-13:55 リラククスヨガ Yuriko	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 有料		12:50-13:35 卓球 36	12:45- LESMILLS BODYPUMP	
13:30															13:00-14:30 キッズスクール (親子ベビー)			13:35- LESMILLS BODYBALANCE
14:00	14:00-14:45 MWS MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 有料		13:55-14:40 やさしいエアロ 加藤	13:50-ストレッチボール					13:55-14:40 バドミントン 26	13:50-14:20 はじめてフラダンス 新沢					13:45-14:30 ZUMBA 栗原	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ aya 有料	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:55-15:40 フラダンス 新沢		14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:50-15:20 ボクシングエクササイズ 加藤		13:45-18:00 キッズスクール (体操)	15:20-15:50 ボディメンテダンス AYAKO	13:45-19:00 キッズスクール (スイミング) ※16:00-19:00 全レーン使用不可		14:35-15:05 パルエ入門 Megumi		15:05-15:50 ボディメイク King taichi			15:35-16:20 フローヨガ 須山	15:00-15:45 STRONG NATION 栗原	
16:30			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															
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	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	18:15- LESMILLS BODYATTACK													
19:00																		
19:30	19:25-20:10 美姿勢ヨガ 杉山	19:15-20:00 DKGYM (デマーク体操) Yuriko		19:15-20:00 MWS 世古	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		19:10-19:55 リラククスヨガ よう	19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+ aya 有料		18:35-19:20 バドミントン 26	18:30-19:15 HIPHOP HARU		アリーナ開放	18:00 LESMILLS DANCE	
20:00																		
20:30	20:25-21:10 X55 Uma 44	20:15-21:00 リラククスヨガ Yuriko		20:15-21:00 やさしいエアロ 世古 40	20:40-21:25 OLUTANA pilates MAT+ aya 有料		19:45-20:30 パーベールワークアウト 五十嵐 40	19:40-20:25 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 有料		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 バスケボール 21	19:25- LESMILLS BODYCOMBAT				
21:00																		
21:30	21:25-22:10 FIGHT DO Uma	21:15-22:00 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 有料		21:15-22:00 バドミントン 26	21:35-22:20 フローヨガ 須山		21:35-22:20 1-3週バスケボール 2-4週バドミントン 21 26	21:40-22:25 STRONG NATION 栗原		21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:05-21:50 フローヨガ よう							
22:00																		
22:30																		

● ... 新レッスン
 ● ... レッスン変更(時間/担当者)
 21 ... レッスン定員数

OLUTANA pilates MAT+ 新導入!

首都圏で大人気のピラティスプログラム、  
 「OLUTANA pilates」が練馬エリアに初登場!  
 専用のツールを使用し、音楽に合わせて行うプログラム。  
 アウターの筋肉をつけずに、インナーの筋肉を鍛えて「姿勢改善」や「しなやかなボディライン」を作っていきます!  
 女性専用だから安心して楽しんでいただけます!

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
オリエンテーション系
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

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。
おなか	15	♥	様々な動きで腹筋運動を行います。短時間で効果的にお腹を鍛えるクラスです。
ストレッチ	15	♥	ゆったりと筋肉を伸ばします。準備体操や整理体操におすすめです。
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すすめです。
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すすめです。
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。脂肪燃焼におすすめです。
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すすめです。
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。脂肪燃焼におすすめです。
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。
リラクソヨガ	45	♥	ゆったりとした動きと呼吸を組み合わせ、身体と心のリラクソを目指すヨガのクラスです。ヨガが初めての方におすすめです。
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、ストレス解消におすすめです。
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。身体が硬い人で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や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。
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。
トレーニング系			
かたんとトレーニング	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きます。
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。
ANIMAL FLOW®	45	♥♥	動物の動きを取り入れた新感覚のトレーニングプログラム。筋力・バランス・柔軟性・協調性の向上を目指していきます。
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。
アクアピクス	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、バドミントンが楽しめます。
卓球	45		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。
バドミントン	45		※種目により定員数が異なりますのでご注意ください。

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。ストレス発散にオススメ。	<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オススメです。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オススメ。	<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、「**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。