

# 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04日(月・祝) 振替休日  
営業時間 10:00~20:00

**SPECIAL**

	アリーナ	スタジオ	プール	
10:00	3階	3階	1階	10:00
10:30	<b>SPECIAL</b> 10:15-11:00 エアロ&トレーニング KOJI	10:10-10:55 パワーヨガ natsumi		10:30
11:00				11:00
11:30	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		11:30
12:00				12:00
12:30	12:10-12:55 卓球	12:15-12:45 ZUMBA® 奥津		12:30
13:00	<b>SPECIAL</b>			13:00
13:30	13:05-13:50 ZUMBA®GOLD 奥津	13:00-13:45 コアファンクショナル ワークアウト MATSU		13:30
14:00	14:00-14:45 マーシャルワークアウト MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+		14:00
14:30				14:30
15:00		14:55-15:40 フラダンス 柄沢		15:00
15:30				15:30
16:00		15:50-16:35 フラダンス 柄沢		16:00
16:30	14:50-18:00 キッズ体操 スクール		15:00-19:00 キッズスイミング スクール	16:30
17:00		16:45- LESMILLS BODYBALANCE	※16:00-19:00 全レーン利用不可	17:00
17:30		17:20- LESMILLS BODYPUMP		17:30
18:00		18:00- LESMILLS CORE		18:00
18:30		<b>SPECIAL</b>		18:30
19:00	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		19:00
19:30	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。			19:30
20:00				20:00

## ☆エアロ&トレーニング☆

『エアロビクス』の基本動作  
+  
スクワットなどの『自重トレーニング』

2つを組み合わせ、全身の筋力を  
強化していきます！効率よく**脂肪燃焼**  
したい方におススメです！みんなで  
楽しくリズムカルに動きましょう♪

## ☆ZUMBA®GOLD☆

やさしい強度・シンプルな振付に  
**繰り返す動作が多め**なので  
初心者の方におススメです！  
素敵な音楽に合わせてほっこり  
穏やかに汗を流します♪

いつもより広い**アリーナ**で  
ZUMBA®GOLDと一緒に楽しみましょう☆

## ☆サルセッション☆

このクラスは様々なジャンルの音楽に  
合わせて歌詞を表現し、  
**アイソレーション**を使いながら  
身体を動かすダンスフィットネスです♪

**体幹**も鍛えられ、ダイエット効果や  
**ストレス発散**も！  
リピートの方はもちろんまだ体験したこと

- 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。
- 同時予約可能数は3レッスン、1日最大受講可能数は3レッスンです。