

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

1月13日(月・祝) 成人の日
営業時間 10:00~20:00

	アリーナ	スタジオ	プール
	3階	3階	1階
10:00		SPECIAL	
10:30	10:15-11:00 やさしいエアロ KOJI	10:10-10:55 美シェイプヨガ natsumi	
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	
12:00			
12:30		12:10-12:50 ZUMBA®GOLD 奥津	
13:00	EVENT		
13:30	13:00-14:00 Gospel 音楽ライブ NEW STANDARDS	13:00-13:45 コアファンクショナル ワークアウト MATSU	
14:00		14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI	
14:30			
15:00	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:55-15:40 フラダンス 柄沢	14:45-19:00 キッズスイミング スクール ※16:00-19:00 全レーン利用不可
15:30			
16:00		15:50-16:35 フラダンス 柄沢	
16:30			
17:00		SPECIAL	
17:30		17:00-18:00 体力測定会	
18:00			
18:30	SPECIAL		
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	
19:30	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。		
20:00			

新春SPECIAL

★美シェイプヨガ★

ヨガのポーズに筋トレの要素を加えながら、使っている筋肉を意識し、様々なポーズを連続して代謝を高めていきます！
身体の深部のインナーマッスルを使うのでお腹を引き締める効果が期待できます♪

★骨盤調整エクササイズ★

テーマは『骨盤調整活性化スペシャル』！
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。
正しい姿勢を目指したい方は、是非ご参加お待ちしております♪

★体力測定会★

2025年一発目の体力測定会を開催いたします！ご自身の身体を知れるチャンスです！
詳細は館内掲示物をご確認ください！

新春特別 EVENT

★Gospel 音楽ライブ★

様々な業界のプロフェッショナルで構成されたVocal Group。仕事×音楽の双方で活動している『NEW STANDARDS』のスペシャルライブを開催いたします♪
詳細は館内掲示物をご覧ください！

- 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。
- 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。