



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



2月11日(火・祝) 建国記念日
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				10:00
10:30	10:10-10:55 リラックスヨガ masayo	10:10-10:55 柔軟性UPストレッチ HANAKO		10:30
11:00			10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)	11:00
11:30	11:10-11:55 HANAKO	11:05-11:35 ボディメイキング masayo		11:30
12:00		SPECIAL		12:00
12:30	12:05-12:50 森谷	12:00-12:45 スローフローヨガ YURI		12:30
13:00			13:05-13:35 アクアウォーク 下地	13:00
13:30	13:00-13:45 森谷 40	12:55-13:40 ボディアート フロー YURI		13:30
14:00		SPECIAL		14:00
14:30	13:55-14:40 やさしいエアロ 加藤	13:50-14:20 腰痛改善ストレッチ	13:45-14:30 アクアピクス 下地	14:00
15:00		14:20- ストレッチポール		14:30
15:30		14:50-15:20 ボクシングエクササイズ 加藤		15:00
16:00		SPECIAL		15:30
16:30	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:40-16:40 キャンドルヨガ 馬場真澄 有料	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	16:00
17:00		16:55- LES MILLS CORE		17:00
17:30		17:35- LES MILLS BODYCOMBAT	※16:00-19:00 全レーン使用不可	17:30
18:00		18:10- LES MILLS BODYATTACK		18:00
18:30	18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄			18:30
19:00		18:40-19:25 HIPHOP HARU		19:00
19:30				19:30
20:00				20:00

SPECIAL

☆スローフローヨガ☆

冬の寒さからの疲れや
日々のストレス解消を目的とし、
呼吸をさらに深く行いながら、
流れるようにポーズをとり
可動域を広げていきます！

☆腰痛改善ストレッチ☆

呼吸を意識しながらストレッチを
中心に、**腰痛の予防・改善**に
繋がるエクササイズと一緒に
楽しく動いていきます♪

☆キャンドルヨガ☆

～極上のリラックスを～

まだまだ冷え込むこの季節。
キャンドルに囲まれながら心も身体も
リラックスしませんか？
詳細は館内掲示物をご覧ください！

有料

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。

- 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。ショートレッスン、VRレッスン、アクアレッソンはWEB予約は不要です。
- 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。



祝日営業時間 10:00~20:00
(最終チェックイン 19:30)
※ジムセルフ会員様は20:00以降
ジムエリアのみご利用可能です。