



# 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



02月24日(月・祝) 振替休日  
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	10:15-11:00 やさしいエアロ 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	SPECIAL			12:00	
12:30	12:10-12:55 インディアカ	12:15-12:45 ZUMBA@GOLD 奥津		12:30	
13:00				13:00	
13:30	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		13:30	
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+ AIRI		14:00	
14:30				14:30	
15:00	14:50-18:00 キッズ体操 スクール	14:55-15:25 はじめてフラダンス 柄沢	15:00-19:00 キッズスイミング スクール  ※16:00-19:00 全レーン利用不可	15:00	
15:30		SPECIAL		15:30	
16:00		15:40-16:40 フラダンス 柄沢		有料	16:00
16:30		16:45- LES MILLS BODYBALANCE		16:30	
17:00		SPECIAL		17:00	
17:30		17:25-18:10 美尻トレーニング 杉山		17:30	
18:00				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		18:30	
19:00				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	

### SPECIAL

#### ☆インディアカ☆

ドイツで考案された**ニュースポーツ**！  
バドミントンコートを使用し、  
ルールはバレーボールのように素手で  
『羽根つきボール』を打ち返します！  
性別、年齢、体力を問わず  
誰でも容易にプレーできます。  
レクリエーション形式で行います！

#### ☆フラダンス☆

ウクレレの生演奏に合わせて  
癒しのハワイアンミュージックを  
皆で**歌って**踊ります♪  
詳細は別掲示物をご確認ください！

有料

#### ☆美尻トレーニング☆

腰痛や膝の痛みはお尻の筋肉が  
上手に使えていないことが  
原因のひとつ。  
お尻を鍛えると**ヒップアップ**し  
後ろ姿も変わり、足長効果も！  
一緒に楽しみながら  
**美尻**を目指しませんか？  
皆様のご参加お待ちしております♪

- 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。
- 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。



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。