

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 2025.4~



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
																	9:15-10:00 OLUTANA pilates MAT+[UP] ATSUKO (所)
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		10:10-10:55 リラククスヨガ 真紀	10:05-10:50 OLUTANA pilates MAT+[UP] (所)		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		10:10-10:55 ボディメイク HANAKO	10:15-11:00 やさしいエアロ 吉川遥子	10:00-12:30 キッズスクール (スイミング)
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	10:30-12:00 キッズスクール (親子ヘビー)	11:10-11:55 フロ-ヨガ 杉山	11:20-12:05 ZUMBA 川上	10:30-12:00 キッズスクール (親子ヘビー)	11:05-11:50 ZUMBA 真紀	11:05-11:50 フロ-ヨガ 真紀	10:30-12:00 キッズスクール (親子ヘビー)	11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀	10:00-12:30 キッズスクール (スイミング)	11:05-11:50 MEGADANZ HANAKO	11:10-11:40 骨盤調整エクササイズ 吉川遥子	10:00-12:30 キッズスクール (スイミング)
12:10-12:55 卓球 (36)	12:15-12:45 ZUMBA@GOLD 真津		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- ストレッチポール	12:25-12:55 アクアウォーク 森山	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	12:30- ストレッチポール	12:10-12:55 BODYART training Yuriko	12:20-12:50 至極のストレッチ	12:00-12:30 ポールストレッチ HANAKO (33)	12:10- LES MILLS BODYATTACK	11:50- CORE	12:00- 最大5レーン 使用不可
13:05-13:50 ZUMBA 真津	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 RADICAL POWER 森谷 (40)	12:55-13:40 ボディアート フロ- 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 アクアウォーク 森山	13:10-13:40 ～期間限定～ シェイプアップヨガ YURI	12:55-13:40 フラダンス 真紀	12:45-13:15 アクアウォーク 千名原	13:10-13:55 リラククスヨガ Yuriko	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI (所)	13:00-14:30 キッズスクール (親子ヘビー)	12:45-13:30 卓球 (36)	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] aya (所)	13:00-14:30 キッズスクール (親子ヘビー)
14:00-14:45 MUS MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] AIRI (所)		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 アクアウォーク 下地		14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO		13:55-14:40 バドミントン (26)	14:00-14:45 はじめてフラダンス 真紀		14:05-14:50 FIGHT DO 江口	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI (所)		14:40-15:25 FIGHT DO 須山	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] aya (所)	
14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:55-15:40 フラダンス 真津	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:50-18:00 キッズスクール (スイミング)	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	13:45-18:00 キッズスクール (体操)	15:20-15:50 ボディメンテナンス AYAKO	13:45-19:00 キッズスクール (スイミング)	14:50-19:00 キッズスクール (体操)	15:20-16:05 ハレエ Megumi	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	15:00-15:30 XSS 江口 (44)	14:55- LES MILLS BODYPUMP	15:30- LES MILLS BODYBALANCE	15:35-16:20 フロ-ヨガ 須山	15:00-15:45 STRONG NATION	15:30-16:00 フロ-ヨガ 須山
	15:50-16:35 フラダンス 真津	※16:00-19:00 全レーン使用不可	15:35-16:20 リラククスヨガ 馬場真澄	16:30- LES MILLS BODYPUMP	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)		16:05- LES MILLS BODYCOMBAT	※16:00-19:00 全レーン使用不可	15:20-16:05 ハレエ Megumi	16:15- LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	15:45-16:30 やさしいエアロ 加藤	15:55-16:40 FIGHT DO なな	16:30-17:00 ～期間限定～ シェイプアップ トレーニング 須山 (40)	16:00-16:45 ZUMBA	16:30-17:00 ～期間限定～ シェイプアップ トレーニング 須山 (40)	16:00-16:45 ZUMBA
	16:45- LES MILLS BODYBALANCE	※16:00-19:00 全レーン使用不可	16:30- LES MILLS BODYPUMP	17:05- LES MILLS CORE	※16:00-19:00 全レーン使用不可		16:45- LES MILLS GRIT		16:15- LES MILLS DANCE	16:50- LES MILLS DANCE	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	16:40-17:25 リラククスヨガ natsumi	16:50-17:35 バーベルエクササイズ 加藤 (19)	17:10-17:55 MUS 杉山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野
	17:20- LES MILLS BODYPUMP	※16:00-19:00 全レーン使用不可	17:05- LES MILLS CORE	17:40- LES MILLS BODYCOMBAT	※16:00-19:00 全レーン使用不可		17:25- LES MILLS DANCE		17:25- LES MILLS BODYATTACK	17:50- LES MILLS BODYATTACK	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	17:35-18:20 フロ-ヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:10-17:55 MUS 杉山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野
	17:55- CORE	※16:00-19:00 全レーン使用不可	17:40- LES MILLS BODYCOMBAT	18:15- LES MILLS BODYATTACK	※16:00-19:00 全レーン使用不可		18:00- LES MILLS BODYBALANCE		18:00- LES MILLS BODYPUMP	18:35- LES MILLS BODYBALANCE	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	17:35-18:20 フロ-ヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:10-17:55 MUS 杉山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野
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-ヨガ 馬場真澄	18:15- LES MILLS BODYATTACK		18:45-19:30 パワーヨガ よう	18:40-19:25 ページクエアロ KOJI		18:35- LES MILLS BODYBALANCE	19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] aya (所)	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	17:35-18:20 フロ-ヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:10-17:55 MUS 杉山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野
	19:15-20:10 ～期間限定～ シェイプアップ エクササイズ 杉山		19:15-20:00 リラククスヨガ 三川	19:00-19:30 HIPHOP入門 HARU		19:40-20:25 HIPHOP HARU	19:40-20:25 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI (所)		19:10-19:55 リラククスヨガ よう	19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] aya (所)	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	17:35-18:20 フロ-ヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:10-17:55 MUS 杉山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野
	19:25-20:10 ～期間限定～ シェイプアップ エクササイズ 杉山		19:15-20:00 リラククスヨガ 三川	19:00-19:30 HIPHOP入門 HARU		19:40-20:25 HIPHOP HARU	19:40-20:25 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI (所)		19:10-19:55 リラククスヨガ よう	19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] aya (所)	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	17:35-18:20 フロ-ヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:10-17:55 MUS 杉山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野
	20:25-21:10 XSS kazato (44)		20:15-21:00 JAZZ FUNKダンス 三川	20:40-21:25 OLUTANA pilates MAT+[UP] aya (所)		20:40-21:25 MUS 角谷	20:40-21:25 ZUMBA 真津		20:05-20:50 MEGADANZ 真津	20:10-20:55 骨盤調整エクササイズ よう	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	17:35-18:20 フロ-ヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:10-17:55 MUS 杉山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野
	21:25-22:10 FIGHT DO kazato		21:15-22:00 バドミントン	21:35- LES MILLS BODYBALANCE		21:35-22:20 1-3-5週バドミントン 2-4週バドミントン (28, 21)	21:40-22:25 STRONG 真津		21:55-22:25 RADICAL POWER 江口 (40)	21:00-21:45 FIGHT DO 江口	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	17:35-18:20 フロ-ヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:10-17:55 MUS 杉山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野
	22:10- LES MILLS BODYBALANCE		22:10- CORE	22:10- CORE					22:00- CORE	21:00-21:45 FIGHT DO 江口	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	17:35-18:20 フロ-ヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:10-17:55 MUS 杉山	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野	17:05-17:50 BODYART training 佐野

... 新レッスン ... レッスン変更(時間/担当者)
 (21) ... レッスン定員数 (所) ... ピラティス会員の参加

期間限定 夏に向けて Let's Try!
『シェイプアップ』レッスン導入

(月)19:25~
**シェイプアップ
エクササイズ**
 お尻の筋肉やインナーマッスルをメインに、部位を意識しながら鍛えます。夏に向けて美しいボディラインを手に入れましょう!

(金)13:10~
シェイプアップヨガ
 呼吸を深めながら、少し強度のあるポーズをとり、代謝を上げ、体を引き締めるクラスです。ヨガが初めての方でも大歓迎!

(日)16:30~
**シェイプアップ
トレーニング**
 バーベルを使い、自重トレーニングも取り入れながら、全身を動かします。みんなで楽しくカロリー消費しましょう!

◆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

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 オリエンタル系 レクリエーション ショートレッスン アクア系 Wレッスン

HAYASHIフィットネス & スパリゾート24平和台 レッスンインフォメーション



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。
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ススメです。
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ススメです。
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。脂肪燃焼におススメです。
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ススメです。
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。脂肪燃焼におススメです。
ヨガ系			
リラックスヨガ	45	♥	ゆったりとした動きと呼吸を組み合わせ、身体と心のリラックスを目指すヨガのクラスです。ヨガが初めての方におススメです。
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、ストレス解消におススメです。
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。
リフレッシュヨガ	45	♥	朝行う事で1日の活力を湧かせ、呼吸法やヨガポーズを行い心身共に整えていくクラスです。
シェイプアップヨガ	30	♥♥	呼吸を深めながら、少し強度のあるポーズをとります。代謝を上げ、体を引き締めるクラスです。ヨガが初めてでも大歓迎です。
ピラティス/調整系			
ピラティス	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と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	30/45	♥♥	自重を使っ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。
ボールストレッチ	30	♥	『ストレッチボール』を使用し、ゆっくり呼吸を整えながら全身をストレッチしていきます。
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、リズムによ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。
JAZZ FUNKダンス	45	♥♥	ジャズの滑らかな動きとファンキーな振付を組み合わせています。はじめての方もご参加いただけるダンスクラスです。
トレーニング系			
かんたんトレーニング	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	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。
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、音楽によ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。
アクアビクス	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、インディアカが楽しめます。
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。
バドミントン	45		※道具を用意する必要はございません。 ※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
LES MILLS BODYCOMBAT	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。ストレス発散におススメ。	LES MILLS BODYPUMP	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。
LES MILLS BODYBALANCE	ヨガをベースにし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	LES MILLS BODYATTACK	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。
LES MILLS DANCE	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おススメ。	LES MILLS GRIT	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。
LES MILLS CORE	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。		

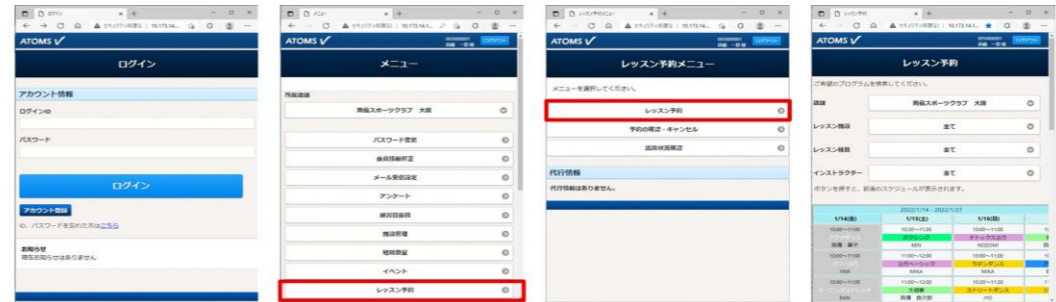
【バーチャルレッスンがリニューアルしました！】
全世界112カ国で導入されている世界最高峰のプログラム「LesMills」を予約なしでいつでも受けられます！

【クラブレッスンご参加方法】

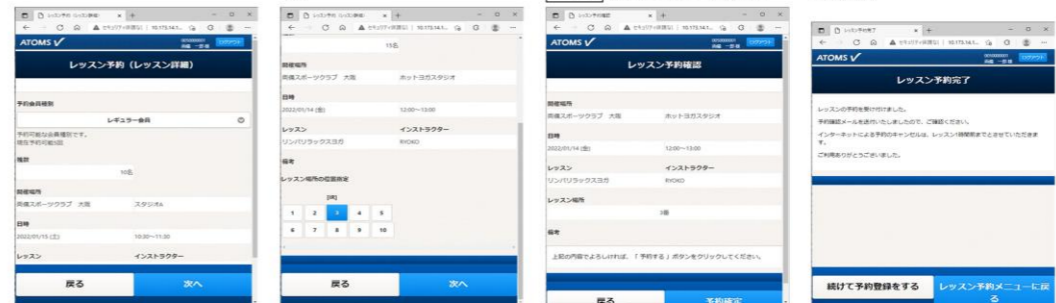
- ・クラブレッスン(スタジオ・アリーナ)に参加される場合は、事前にWEB予約が必要となります。
- ・プールレッスン、ショートレッスン(おなか・ボール・ストレッチ)、VRレッスンはWEB予約不要です。
- ・レッスンの申込みは、**レッスン開始5分前、キャンセルは開始60分前まで**となります。
- ・レッスンの**同時予約可能数は3レッスン、1日最大受講可能数は3レッスン**となっております。(1日で4つ以上のレッスンはご予約いただけません)

※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

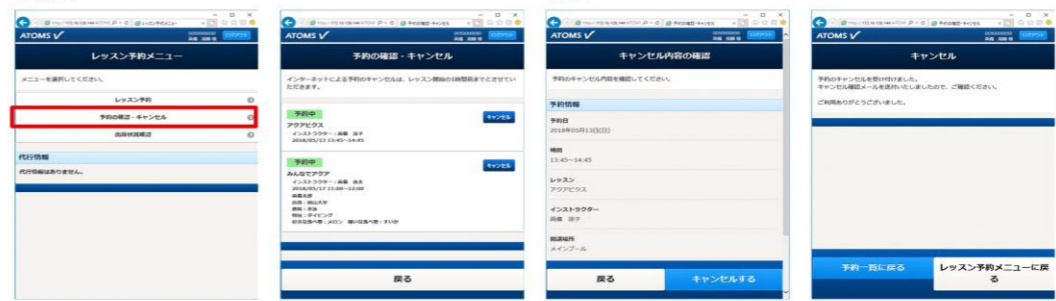
【レッスン予約方法】



- 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。
- 6.「レッスン予約確認」画面が表示されます。**予約確定** 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。