

HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台 クラブレスンスケジュール表 2024.12~



	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
	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		10:10-10:55 リラクソヨガ 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		10:20-10:50 やさしいエアロ30 飯島	10:15-10:45 リラクソヨガ 真紀		10:15-11:00 リラクソヨガ 真紀	10:20-10:50 かんたんトレーニング AYAKO	10:20-10:50 リラクソヨガ TSUBASA	10:15-10:45 ボディメイク HANAKO		10:00-12:30 キッズスクール (スイミング) 最大5レーン 使用不可
11:00						10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)			10:30-12:00 キッズスクール (親子ベビー)									
11:30	11:10-11:55 リラクソヨガ 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		11:10-11:55 フローヨガ 杉山	11:20-12:05 ZUMBA 川上		11:05-11:50 ZUMBA 飯島	11:00-11:45 フローヨガ 真紀		11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀		11:00-11:45 ピラティス TSUBASA	10:55-11:40 MEGADANZ HANAKO	10:00-12:30 キッズスクール (スイミング) 最大5レーン 使用不可
12:00																		
12:30	12:10-12:55 卓球 36	12:15-12:45 ZUMBA@GOLD 奥津		12:05-12:50 FIGHT DO 森谷	12:00-12:45 リラクソヨガ YURI		12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20- ストレッチボール	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	12:30- ストレッチボール		12:10-12:55 BODYART training Yuriko	12:05- ストレッチボール	12:20-12:50 至極のストレッチ	アリーナ開放	12:25- LESMILLS BODYCOMBAT	
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		13:00-13:45 RANCAL POWER 森谷 40	12:55-13:40 ボディアート フロー 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 アクアピクス 森山	13:10-13:40 ボディアート フロー YURI	12:55-13:40 フラダンス 橋沢		13:10-13:55 リラクソヨガ Yuriko	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 有料	12:50-13:35 卓球 36	13:00- LESMILLS BODYPUMP	13:00-14:30 キッズスクール (親子ベビー)	
14:00	14:00-14:45 MWS MATSU	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 有料		13:55-14:40 やさしいエアロ 加藤	13:50- ストレッチボール おなか ストレッチ	13:45-14:30 アクアピクス 下地				13:55-14:40 バドミントン 26	13:50-14:20 はじめてフラダンス 橋沢		14:05-14:50 FIGHT DO 江口	13:55- LESMILLS BODYPUMP	13:45-14:30 ZUMBA 栗原	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+ aya 有料		
14:30																		
15:00																		
15:30		14:55-15:40 フラダンス 橋沢		14:50-15:20 ボクシングエクササイズ 加藤										15:05-15:30 X55 江口 44	15:05-15:50 ボディメイク taichi	14:40-15:25 FIGHT DO 須山	15:00-15:45 STRONG NATION 栗原	
16:00																		
16:30	14:50-18:00 キッズスクール (体操)	15:50-16:35 フラダンス 橋沢	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)	15:35-16:20 リラクソヨガ 馬場真澄	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) ※16:00-19:00 全レーン使用不可	15:20-16:05 ハレエ Megumi			15:45-16:30 やさしいエアロ 加藤	16:00-16:45 ANIMAL FLOW taichi	15:35-16:20 フローヨガ 須山	16:00-16:45 ZUMBA 栗原		
17:00		16:45- LESMILLS BODYBALANCE		16:30- LESMILLS BODYPUMP	17:05- LESMILLS CORE					16:05- LESMILLS BODYCOMBAT	16:45- LESMILLS GRIT							
17:30		17:20- LESMILLS BODYPUMP	※16:00-19:00 全レーン使用不可	17:40- LESMILLS BODYCOMBAT	17:40- LESMILLS BODYCOMBAT					17:25- LESMILLS DANCE	17:25- LESMILLS DANCE							
18:00		17:55- CORE		18:15- LESMILLS BODYATTACK	18:15- LESMILLS BODYATTACK					18:00- LESMILLS BODYBALANCE	18:00- LESMILLS BODYPUMP							
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		18:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄	18:55-19:25 HIPHOP入門 HARU		18:45-19:30 パワーヨガ よう	18:40-19:25 ベンシックエアロ KOJI		18:35- LESMILLS BODYBALANCE	18:35- LESMILLS BODYBALANCE		17:35-18:20 フローヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	17:30-18:15 バドミントン 26	18:00 LESMILLS DANCE		
19:00																		
19:30	19:25-20:10 美姿勢ヨガ 杉山	19:15-20:00 DKGYM (デンマーク体操) Yuriko		19:15-20:00 MWS 世古	19:40-20:25 HIPHOP HARU		19:45-20:30 パーベルワークアウト 五十嵐 40	19:40-20:25 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 有料		19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+ aya 有料								
20:00																		
20:30	20:25-21:10 X55 Uma 44	20:15-21:00 リラクソヨガ Yuriko		20:15-21:00 やさしいエアロ 世古						20:05-20:50 MEGADANZ 飯島	20:10-20:55 骨盤調整エクササイズ よう		19:35-20:20 バスケボール 21	20:00- LESMILLS GRIT				
21:00																		
21:30	21:25-22:10 FIGHT DO Uma	21:15-22:00 OLUTANA pilates MAT+ AIRI 有料		21:15-22:00 バドミントン 26	20:40-21:25 OLUTANA pilates MAT+ aya 有料		20:40-21:25 MWS 五十嵐	20:45-21:30 ZUMBA 栗原		21:00-21:45 FIGHT DO 江口	21:05-21:50 フローヨガ よう							
22:00																		
22:30		22:10- LESMILLS BODYBALANCE			21:35-22:20 フローヨガ 須山		21:35-22:20 1-3週バスケボール 2-4週バドミントン 21	21:40-22:25 STRONG NATION 栗原		21:55-22:25 RANCAL POWER 江口 40	22:00- CORE							

... 新レッスン ... レッスン変更(時間/担当者)  
 21 ... レッスン定員数

**OLUTANA pilates MAT+ 新導入!**  
 首都圏で大人気のピラティスプログラム、  
 「OLUTANA pilates」が練馬エリアに初登場!  
 専用のツールを使用し、音楽に合わせて行うプログラム。  
 アウターの筋肉をつけずに、インナーの筋肉を鍛えて「姿勢改善」や「しなやかなボディライン」を作っていきます!  
 女性専用だから安心して楽しんでいただけます! **有料**

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   VRレッスン

◆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

# 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
ストレッチポール	15	♥	ストレッチポ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。
おなか	15	♥	様々な動きで腹筋運動を行います。短時間で効果的にお腹を鍛えるクラスです。
ストレッチ	15	♥	ゆったりと筋肉を伸ばします。準備体操や整理体操におススメです。
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きプログラムです。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			
レッスン	時間	強度	内容
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			
レッスン	時間	強度	内容
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			
レッスン	時間	強度	内容
はじめてヨガ	30	♥	30分で基本的なヨガの動きと呼吸を行います。ヨガが初めての方も気軽にご参加いただけるクラスです。
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。
美姿勢ヨガ	45	♥	美しい姿勢を作るために「伸ばす・緩める・引き締める」など身体全体に意識を向けて行うヨガです。身体が硬い人もご参加いただけるプログラムです。

ピラティス/調整系			
レッスン	時間	強度	内容
ピラティス	30/45	♥	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や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ینگ	30/45	♥♥	自重を使って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。

オリエンタル系			
レッスン	時間	強度	内容
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			
レッスン	時間	強度	内容
ZUMBA®	45	♥♥	ラテンダンス・サルサ・レゲトン・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、リズムにの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。

トレーニング系			
レッスン	時間	強度	内容
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	30/45	♥♥♥	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きます。
ANIMAL FLOW®	45	♥♥	動物の動きを取り入れた新感覚のトレーニングプログラム。筋力・バランス・柔軟性・協調性の向上を目指していきます。
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インギン有酸素運動や、音楽にの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			
レッスン	時間	強度	内容
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			
レッスン	時間	強度	内容
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			
レッスン	時間	強度	内容
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。 ※道具を用意する必要はございません。
バドミントン	45		※種目により定員数が異なりますのでご注意ください。

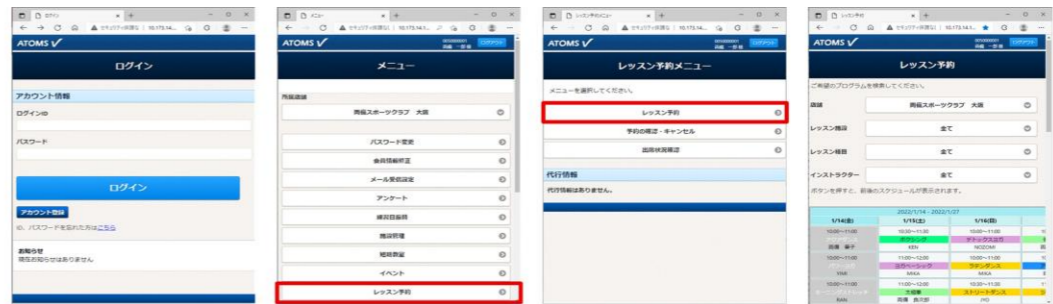
VRレッスン ※予約不要、途中入退場可能			
レッスン	時間	レッスン	時間
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。ストレス発散におススメ。	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。身体を引き締めたい方におススメ。世界で一番人気のプログラム。
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	ヨガをベースにししながら太極拳やピラティスの要素を取り入れたエクササイズ。脂肪燃焼、柔軟性アップに効果的	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	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。
<b>LES MILLS DANCE</b>	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。	<b>LES MILLS GRIT</b>	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。
<b>LES MILLS CORE</b>	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！

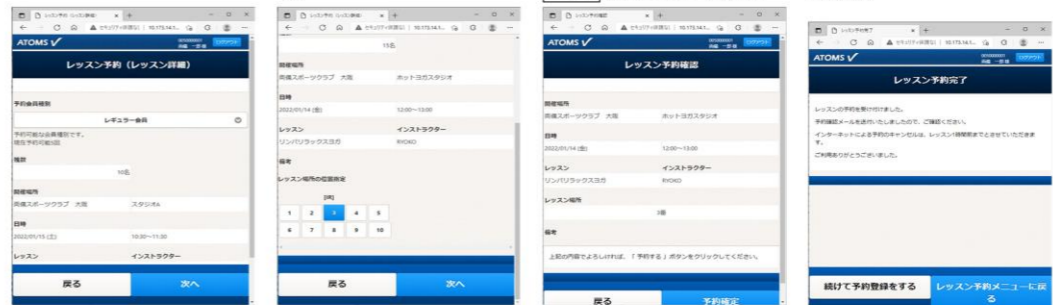
**【クラブレッスンご参加方法】**

- ・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・ポール・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

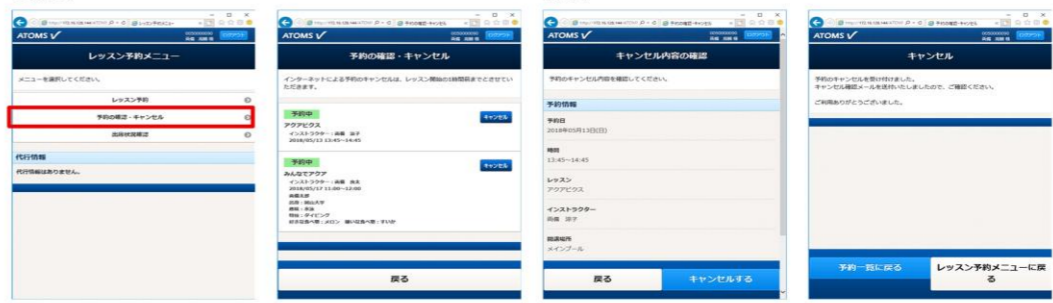
## 【レッスン予約方法】



- 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。