

2019 Recreation Programme Weekly Schedule

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00am	Banyan Tree Stretching & Core 07:00 ~ 07:30	Banyan Tree Circuit Training 07:00 ~ 07:30	Banyan Tree Stretching & Core 07:00 ~ 07:30	Banyan Tree Circuit Training 07:00 ~ 07:30	Banyan Tree Stretching & Core 07:00 ~ 07:30		
10:00am		이경숙 강사의 복부 힙 허벅지 운동 10:00 ~ 10:40		장한별 강사의 전신 커디셔닝 10:00 ~ 10:40	이수룡 강사의 줌바 피트니스 10:00 ~ 10:50		
11:00am	백세은 강사의 그룹 요가 11:00 ~ 11:50	전예인 강사의 그룹요가 10:50 ~ 11:30	김태희 강사의 그룹 요가 11:00~11:50	전예인 강사의 그룹요가 10:50 ~ 11:30	백세은 강사의 그룹 요가 11:00 ~ 11:50		
12:00pm				전예인 강사의 맨즈요가 12:00 ~ 12:50			
1:00pm							
3:00pm			이수룡 강사의 줌바피트니스 15:00 ~ 15:50			김준성 강사의 하이로우 에어로빅 15:00 ~ 15:50	이수룡 강사의 줌바 피트니스 15:00 ~ 15:50
4:00pm	김준성 강사의 ABT&Functional Training 16:00 ~ 16:40		김준성 강사의 cardio Muscle Training 16:00 ~ 16:40		김준성 강사의 Circuit Training 16:00 ~ 16:40		
5:00pm							
6:00pm							
8:00pm	Banyan Tree Stretching & Core 20:00~20:30	Banyan Tree Relex Band Stretching 20:00~20:30	Banyan Tree Stretching & Core 20:00~20:30	Banyan Tree Relex Band Stretching 20:00~20:30	Banyan Tree Stretching & Core 20:00~20:30		

* 사전예약필수 강좌는 예약 인원 부족 시 취소됩니다.

* 유료강좌는 등록 후 3개월 이내 소진 부탁드립니다.

* 강사의 사정에 따라 일부 강좌가 변경될 수도 있습니다.


* 문의 : 02 2250 8000


* Advance reservations required; classes without enough reservations may be cancelled

* When registering for classes, please use them within three months of registration

* Classes are subject to change according to instructor's circumstances

* Inquiry : 02 2250 8000

 무료강좌 Complimentary

 유료강좌 Chargeable



BANYAN TREE
CLUB & SPA SEOUL