

# FITNESS PROGRAMME



BANYAN TREE  
CLUB & SPA SEOUL

## 피트니스 정규클래스 안내

- 피트니스 클래스는 반얀트리 회원에 한하여 참여하실 수 있습니다.
- 그룹 수업의 경우 신청 인원이 미달 시 프로그램이 취소될 수 있습니다.
- 1:1 수업은 강사와 시간 조율 후 수업 가능합니다.
- 클래스 옆 '✔' 표시 된 경우 어린이 및 청소년도 수업 가능합니다.

## 취소 및 환불 규정

아래의 경우에 한하여 참가비는 환불되지 않습니다.

- 당일 취소 및 No Show의 경우
- 예약 확정 이후 또는 결제 완료 이후

## 문의 및 예약

사우나 데스크 02 2250 8120, 02 2250 8118



# 2020 RECREATION PROGRAMME WEEKLY SCHEDULE

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00	Banyan Tree Stretching & Core 7:00 - 7:30	Banyan Tree Circuit Training 7:00 - 7:30	Banyan Tree Stretching & Core 7:00 - 7:30	Banyan Tree Circuit Training 7:00 - 7:30	Banyan Tree Stretching & Core 7:00 - 7:30		
10:00		이경숙 강사의 복부 힙 허벅지 운동 10:00 - 10:40		장한별 강사의 전신 커디셔닝 10:00 - 10:40		김준성 강사의 하이로우 에어로빅 10:00 - 10:50	
11:00	백세은 강사의 그룹 요가 11:00 - 11:50	전예인 강사의 그룹요가 10:50 - 11:30	백세은 강사의 그룹 요가 11:00 - 11:50	전예인 강사의 그룹요가 10:50 - 11:30	백세은 강사의 그룹 요가 11:00 - 11:50		
12:00				전예인 강사의 에어리얼 요가 12:00 - 12:50			
13:00							
14:00	이예슬 강사의 그룹 발레(초급) 14:30 - 15:30						
15:00			이수룡 강사의 줌바 피트니스 15:00 - 15:50				이수룡 강사의 줌바 피트니스 15:00 - 15:50
16:00	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		
17:00							
18:00							
20:00	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		

\*사전 예약 필수 강좌는 예약 인원 부족 시 취소됩니다.  
 \*유료 강좌는 등록 후 3개월 이내 소진 부탁드립니다.  
 \*강사의 사정에 따라 일부 강좌가 변경될 수 있습니다.  
 \*문의 사우나 데스크 02 2250 8120, 02 2250 8118

\*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 Sauna 02 2250 8120, 02 2250 8118

 무료강좌 Complimentary  
 유료강좌 Chargeable



### Personal Training



개인의 체형의 맞춰 신체 근육의 밸런스 및 기능을 향상시켜 보십시오.



### Kickboxing



킥복싱은 몸의 균형, 힘, 민첩성을 향상시키는데 효과가 있으며, 남녀 노소 불문하고 신체능력 개선과 체력증진에 효과적입니다.



### Yoga



몸의 균형을 바로 잡아주고 유연성을 향상시키며 기혈의 순환을 원활하게 하여 노화 방지 및 미용에 효과적이며 신체의 밸런스를 향상시켜 보십시오.



### Aerial Yoga



에어리얼 아치를 이용한 역동적인 공중 퍼포먼스를 즐기며 척추 교정, 복부 강화, 혈액 순환 등 다양한 효과를 얻을 수 있는 요가 클래스를 만나 보십시오.



### Balletfit



발레 바 운동 및 다양한 연속 동작의 유산소 운동으로 곧고 아름다운 바디라인을 가꾸어 보십시오.



### Pilates



신체 전반적인 부분에서 관절의 유연성 및 가동 범위를 증가시켜주며 코어의 능력을 향상시켜 보십시오.

1 SESSION

₩ 99,000

8 SESSION

₩ 792,000

12 SESSION

₩ 1,069,200



### Climbing ✔

바디 클라이밍 클래스를 통해 탄력 있고 아름다운 바디라인을 만들고 건강한 몸을 되찾아 보십시오.

1 SESSION	8 SESSION	12 SESSION
₩ 110,000	₩ 880,000	₩ 1,320,000



### Tennis ✔

유산소와 무산소 운동을 동시에 할 수 있으며 순발력 및 신체의 균형 밸런스에 효과적입니다. 신체운동수행능력을 향상 시켜보십시오.

	1 SESSION	8+1 SESSION
<b>40 MIN</b>	₩ 71,500	₩ 572,000
<b>20 MIN</b>	₩ 39,600	₩ 316,800



### Banyan Tree Fifteen Program

반얀트리 트레이너가 제공하는 15분 체중감량, 근육량 증가 프로그램과 함께 운동을 시작해보세요.

#### <첫 방문 시 반얀트리 스페셜 케어>

인바디 측정 및 상담 → 목표 설정 (체중 감량, 근육량 증가) → 스트레칭 → 기본 운동 → 마사지 케어 (총 30분)

#### <주 1회 정기 무료 15분 운동 프로그램 운영>

주 1회 무료 상담, 인바디 측정, 다양한 운동 방법 안내 (총 15분)

- 기존 적극적 회원은 정기 회원 혜택 수혜
- 골프, 수영에 효과적인 15분 스트레칭
- 사우나 이용 전, 후 릴렉스 15분 스트레칭

날짜	상시	준비물	운동복, 운동화
장소	피트니스 1F	문의	02 2250 8118, 8120
강사	피트니스 트레이너		