

# 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

피트니스 02 2250 8162



# 2023 RECREATION PROGRAMME WEEKLY SCHEDULE

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00	스트레칭&코어 07:00-07:30	서킷 트레이닝 07:00-07:30	스트레칭&코어 07:00-07:30	서킷 트레이닝 07:00-07:30	스트레칭&코어 07:00-07:30		
8:00		하타 요가 08:00-08:50 박세영 강사					
9:00							
10:00		다이어트 ABT 10:00-10:50 이경숙 강사		TBC 프로그램 10:00-10:50 이경숙 강사			
14:00							
15:00		줌바 댄스 15:00-15:50 이수룡 강사					
16:00	토탈 바디 토닝 16:00-16:50 김준성 강사		어퍼 바디 16:00-16:50 김준성 강사		로워 바디 16:00-16:50 김준성 강사		
17:00							
19:00	코어핏 19:00 - 19:50 이다인 강사	하타 요가 19:00 - 19:50 박서현 강사		빈야사 요가 19:00 - 19:50 박서현 강사	코어핏 19:00 - 19:50 이다인 강사		
20:00	리바이탈 20:00-20:50 이다인 강사	짐볼 EX 20:00-20:50 이다인 강사	리바이탈 20:00-20:50 이다인 강사	짐볼 EX 20:00-20:50 이다인 강사	리바이탈 20:00-20:50 이다인 강사		

\*사전 예약 필수 강좌는 예약 인원 부족 시 취소됩니다.

\*강사의 사정에 따라 일부 강좌가 변경될 수 있습니다.

\*문의 피트니스 02 2250 8162

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

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

\*Inquiry Fitness 02 2250 8162

 무료강좌 Complimentary

 유료강좌 Chargeable



### Personal Training



개인의 체형의 맞춰 신체 근육의 밸런스 및 기능을 향상시켜 보십시오.



### Yoga



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

1 SESSION	8 SESSION	12 SESSION
W 110,000	W 836,000	W 1,188,000



### Climbing



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

	1 SESSION	8 SESSION	12 SESSION
1:1	W 110,000	W 880,000	W 1,320,000
2:1	W 77,000	W 616,000	W 924,000



### Tennis



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

	TIME	1 SESSION	8 SESSION	12 SESSION
1:1	20 MIN	W 50,000	W 388,000	W 570,000
1:1	40 MIN	W 90,000	W 698,400	W 1,026,000
2:1		W 63,000	W 488,800	W 718,200



### 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 8162
강사	피트니스 트레이너		