

# FITNESS PROGRAMME



BANYAN TREE  
CLUB & SPA SEOUL

## A Guide to Fitness Regular Classes

- Only Banyan Tree members can participate in the fitness class.
- For group classes, Banyan Tree members and guests can participate.
- If the number of applicants for group classes is not enough, the program may be canceled.
- The 1:1 class can be conducted after adjusting the time with the instructor.

## Cancellation and refund regulations

The participation fee will not be refunded only in the following cases.

- For same-day cancellations and No Show
- After confirmation of reservation or completion of payment

## Inquiries and reservations

Fitness 02 2250 8162





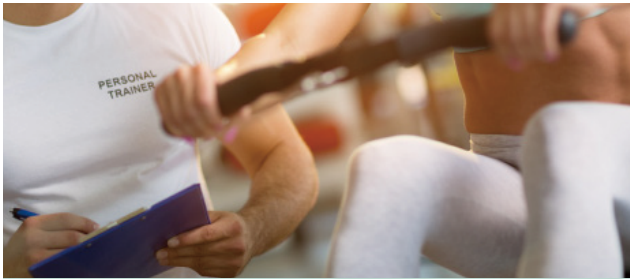
# RECREATION PROGRAMME WEEKLY SCHEDULE

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00	Stretching & Core 07:00-07:30	circuit Training 07:00-07:30	Stretching & Core 07:00-07:30	circuit Training 07:00-07:30	Stretching & Core 07:00-07:30		
8:00							
9:00		Ha Tha Yoga 09:00-09:50		Vinyasa Yoga 09:00-09:50			
10:00		Diet ABT 10:00-10:50		TBC Program 10:00-10:50			
14:00						High Low 14:00-14:50	
15:00							
16:00	Total Body Toning 16:00-16:50	Prop Yoga 16:10-17:00	Upper Body 16:00-16:50	Balcance Yoga 16:10-17:00	Lower Body 16:00-16:50		
17:00							
19:00	Core Fit 19:00-19:50	Vinyasa Yoga 19:00-19:50		Ha Tha Yoga 19:00-19:50	Core Fit 19:00-19:50		
20:00	Recovery 20:00-20:50	Gym ball EX 20:00-20:50	Dumbell EX 20:00-20:50	Gym ball EX 20:00-20:50	Foamroller St 20:00-20:50		

\*Some classes may change depending on the instructor's circumstances.

\*Inquiry Fitness 02 2250 8162

 Complimentary  
 Chargeable



### Personal Training



개인의 체형의 맞춰 신체 근육의 밸런스 및 기능을 향상시켜 보십시오.



### Balletfit



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



### Yoga



몸의 균형을 바로 잡아주고 유연성을 향상시키며 기혈의 순환을 원활하게 하여 노화 방지 및 미용에 효과적이며 신체의 밸런스를 향상시켜 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
<b>1:1</b>	W 110,000	W 880,000	W 1,320,000
<b>2:1</b>	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
<b>1:1</b>	<b>20 MIN</b>	W 50,000	W 388,000	W 570,000
<b>1:1</b>	<b>40 MIN</b>	W 90,000	W 698,400	W 1,026,000
<b>2:1</b>		W 63,000	W 488,800	W 718,200