



BANYAN TREE  
CLUB & SPA SEOUL

# ACTIVITY

# GUIDE

## FITNESS PROGRAM

### 피트니스 정규 클래스 안내

- 피트니스 클래스는 반얀트리 서울 회원에 한하여 참여하실 수 있습니다.
- 그룹 수업은 투숙객도 참여하실 수 있습니다.
- 그룹 수업의 경우 신청 인원 정원 미달 시 프로그램이 취소될 수 있습니다.
- 1:1 수업은 강사와 시간 조율 후 수업 가능합니다.

### 취소 및 환불 규정

다음의 경우, 참가비는 환불되지 않습니다.

- 당일 취소 또는 무단 불참(No-show) 시
- 예약 확정 이후 또는 결제 완료 이후

### 문의 및 예약

피트니스 02 2250 8162




BANYAN TREE  
CLUB & SPA SEOUL

# RECREATION PROGRAM 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				힙업 클래스 08:00 - 08:50 조현 강사			
9:00		하타 요가 09:00-09:50 백세은 강사		빈야사 요가 09:00-09:50 백세은 강사			
10:00		다이어트 ABT 10:00-10:50 윤경화 강사	힙업 클래스 10:00 - 10:50 조현 강사	링 테라피 10:00-10:50 윤경화 강사			
11:00			힙업 클래스 11:00 - 11:50 조현 강사		힙업 클래스 11:00 - 11:50 조현 강사		
14:00						힙업 클래스 14:00-14:50 조현 강사	
15:00							
16:00	토탈 바디 톤링 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	스파인 얼라이먼트 19:00 - 19:50 김민지 강사	빈야사 요가 19:00 - 19:50 백세은 강사		코어 요가 19:00 - 19:50 백세은 강사	스파인 얼라이먼트 19:00 - 19:50 김민지 강사		
20:00	폼롤러 EX 20:00-20:50 김민지 강사	프롬 리커버리 20:00-20:50 백세은 강사	서클링 EX 20:00-20:50 김민지 강사	프롬 리커버리 20:00-20:50 백세은 강사	짐볼 EX 20:00-20:50 김민지 강사		

강사의 사정에 따라 일부 강좌가 변경될 수 있습니다.

문의 피트니스 02 2250 8162

 유료강좌 Chargeable