

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





2019 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 Relax Band Stretching 20:00 - 20:30	Banyan Tree Stretching & Core 20:00 - 20:30	Banyan Tree Relax 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
40 MIN	₩ 71,500	₩ 572,000
20 MIN	₩ 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		