

# 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





# 2021 RECREATION PROGRAMME WEEKLY SCHEDULE

| Time  | Mon   | Tue   | Wed  | Thu   | Fri   | Sat                                   | Sun                                 |
|-------|---|---|--|---|---|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 7:00  | Banyan Tree<br>Stretching & Core<br>7:00 - 7:30       | Banyan Tree<br>Circuit Training<br>7:00 - 7:30        | Banyan Tree<br>Stretching & Core<br>7:00 - 7:30    | Banyan Tree<br>Circuit Training<br>7:00 - 7:30        | Banyan Tree<br>Stretching & Core<br>7:00 - 7:30   |                                       |                                     |
| 10:00 |   | 이경숙 강사의<br>복부 힘 허벅지 운동<br>10:00 - 10:40               |  | 윤경화 강사의<br>전신 커디셔닝<br>10:00 - 10:40                   |   | 김준성 강사의<br>하이로우 에어로빅<br>10:00 - 10:50 |                                     |
| 11:00 | 백세은 강사의<br>그룹 요가<br>11:00 - 11:50                     | 김태희 강사의<br>그룹요가<br>10:50 - 11:30                      | 백세은 강사의<br>그룹 요가<br>11:00 - 11:50                  | 김태희 강사의<br>그룹요가<br>10:50 - 11:30                      | 백세은 강사의<br>그룹 요가<br>11:00 - 11:50                 |                                       |                                     |
| 12:00 |   |   |  | 김태희 강사의<br>매트 필라테스<br>11:50 - 12:30                   |   |                                       |                                     |
| 13:00 |   |   |  |   |   |                                       |                                     |
| 14:00 |   |   |  |   |   |                                       |                                     |
| 15:00 |   |   | 이수룡 강사의<br>줌바 피트니스<br>15:00 - 15:50                |   |   |                                       | 이수룡 강사의<br>줌바 피트니스<br>15:00 - 15:50 |
| 16:00 |   |   |  |   |   |                                       |                                     |
| 17:00 | 김준성 강사의 ABT<br>& Functional Training<br>16:00 - 16:40 |   | 김준성 강사의<br>cardio Muscle Training<br>16:00 - 16:40 |   | 김준성 강사의<br>Circuit Training<br>16:00 - 16:40      |                                       |                                     |
| 18:00 |   |   |  |   |   |                                       |                                     |
| 20:00 | Banyan Tree<br>Stretching & Core<br>20:00 - 20:30     | Banyan Tree<br>Relex Band Stretching<br>20:00 - 20:30 | Banyan Tree<br>Stretching & Core<br>20:00 - 20:30  | Banyan Tree<br>Relex Band Stretching<br>20:00 - 20:30 | Banyan Tree<br>Stretching & Core<br>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 |     |                    |