

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



2022 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 주아 강사	테라필라마사지 08:00-08:50		테라필라마사지 08:00-08:50			
9:00		힐링 디톡스 (웰에이징) 09:00-09:50		힐링 디톡스 (웰에이징) 09:00-09:50			
10:00		다이어트 ABT 10:00-10:50 이경숙 강사		TBC 프로그램 10:00-10:50 이경숙 강사			
14:00							
15:00			줌바 피트니스 15:00 - 15:50 이수룡 강사				줌바 피트니스 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		로우 바디 16:00-16:50 김준성 강사		
17:00							
19:00		힐링 디톡스 (웰에이징) 19:00-19:50		힐링 디톡스 (웰에이징) 19:00-19:50			
20:00	힐링 디톡스 (굿이브닝) 20:00-20:50	벨런스 무브먼트 20:00-20:50	힐링 디톡스 (굿이브닝) 20:00-20:50	벨런스 무브먼트 20:00-20:50	힐링 디톡스 (굿이브닝) 20:00-20:50		

*사전 예약 필수 강좌는 예약 인원 부족 시 취소됩니다.

*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

*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.



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.



Climbing



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

1 SESSION	8 SESSION	12 SESSION
W 110,000	W 880,000	W 1,320,000



Tennis



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

1 SESSION	8 SESSION	12 SESSION
W 110,000	W 853,600	W 1,254,000

	1 SESSION	8+1 SESSION
40 MIN	W 90,000	W 698,400
20 MIN	W 50,000	W 388,000