

スタジオプログラム

2024年5月

2024年4月21日現在

	月	火	水	木	金	土	日			
10:00								10:00		
11:00	10:30~(60) 有料 ピラティス 安藤					10:45~(30) ストレッチポール 泉		11:00		
12:00	11:45~(60) 有料 ピラティス初級 安藤		11:30~(30) やさしいSTEP 小林	Private lesson	11:30~(30) Dancing fit 杉浦	11:30~(30) 担当者変更 ビギナーエアロ 泉		12:00		
13:00			12:30~(30) STEPサーキット 小林	13:00~(30) やさしいフラダンス 小林	Private lesson	13:00~(60) 有料 ハタヨガ	Private lesson	13:00		
14:00		14:15~(30) ウエーブストレッチ 杉崎	担当者変更 やさしいボール 大和田		14:00~(30) ウエーブストレッチ 杉崎	SEIKO	13:15~(30) ビギナーエアロ 杉崎	14:00		
15:00	Private lesson		15:15~(30) Danceエアロ 小山	15:00~(30) STEPサーキット.ADV 小林	15:00~(30) シェイプエアロ 関	14:15~(30) NEW ☆やさしいボール 澤井	14:45~(30) ☆スタイリッシュEX 小林	15:00		
16:00	16:15~(30) ストレッチポール 小山	15:30~(30) ビギナーSTEP 杉崎	15:45~(15)小山 美Bodyシェイプ 16:00~(60) 有料 ハタヨガ Saho	16:00~(60) 有料 ハタヨガ Saho	Private lesson	15:00~(45) シェイプサーキット 宮本	15:30~(30) ☆シェイプエアロ 杉崎	16:00		
17:00						Private lesson	Private lesson	17:00		
18:00				17:15~(60) 有料 プレミアムレッスン 川村 貢治		Private lesson	Private lesson	18:00		
19:00	19:00~(30) シェイプサーキット 田中	19:00~(30) ストレッチポール 泉	19:00~(30) ベーシックSTEP 関	19:00~(30) はじめてエアロ 杉浦	19:00~(30) ベーシックSTEP 杉崎	スタジオ料金表		19:00		
20:00						通常レッスン	有料レッスン			
						会員	ビジター	会員	ビジター	
						60分レッスン	無料	3,300円	2,200円	3,300円
						30分レッスン	無料	1,650円	1,100円	1,650円
						プレミアムレッスン(60)			3,850円	4,950円

- ※ スタジオへの入室は、レッスン開始15分前より、5分前までをお願いいたします。
- ※ 同日に複数のレッスンに参加される場合、2本目以降は開始5分前からの入室とさせていただきます。
- ※ ☆印のついているクラスは、同日2本目以降の参加の方はスタジオ入り口前に設置している参加希望用紙にご自身でお名前の記入をお願い致します。また、定員に達する場合は、レッスン開始5分前にジムフロントにて抽選を行います。
- ※ 担当インストラクターの都合により、休講や代行となる場合があります。予めご了承ください。
- ※ 急な休講・代行が発生した場合、可能な限りお電話にてご連絡いたします。
- ※ 3日(金)・4日(土)・6日(月)は祝日プログラムとさせていただきます。

お問い合わせは、トレーニングジムまでお願いいたします。
 ゴールデンスパ・ニューオータニ03-3265-9611 (内線556)



THE GOLDEN SPA
NEW OTANI