



	月	火	水	木	金	土	日																									
10:00					10:15~(60) 有料 ピラティス 安藤			10:00																								
11:00					10:45~(30) ストレッチポール 定員12名 小山(寿)			11:00																								
12:00		11:30~(30) シェイプSTEP 小林		12:00~(45) 有料 NEW ルーシーダットン 伊藤	11:30~(30) ラテンエアロ 梅山	11:30~(30) 初級STEP 桑田	11:30~(30) 初級エアロ 杉崎	12:00																								
13:00	12:30~(60) 有料 Feel Yoga Aki	11:45~(60) 有料 ハタヨガ リラックス SEIKO		13:00~(30) やさしいフラダンス 小林	12:30~(60) 有料 練功 武藤	13:00~(60) 有料 ハタヨガ ベーシック SEIKO		13:00																								
14:00	13:45~(30) ストレッチポール 宮本	13:45~(30) やさしいボール 小山(寿)	13:30~(30) バランス コーディネーション 宮本	13:45~(45) 有料 コアシェイプ &ストレッチ 脇田	14:00~(30) ウェーブエクササイズ 梅山	13:45~(45) 有料 SEIKO	13:45~(45) 有料 リンパドックス ヨガ Saho	14:00																								
15:00	15:15~(45) 有料 日本舞踊 エクササイズ 花柳 真寿輔	15:00~(60) 有料 ヴィンヤサヨガ Megumi	15:15~(30) BODYコントロール エアロビクス 定員12名 小山(和) 15:45~(15) 小山(和) コアトレーニング	15:15~(30) 中級STEP 小林	15:15~(45) STEP & シェイプ 小山(和)	14:15~(30) トレ美Style 小林・梅山・杉崎・宮本	14:45~(30) エアロジョグ 梅山	15:00																								
16:00	16:15~(30) ストレッチポール 定員12名 小山(和)		16:15~(30) 初級エアロ 坂本 定員10名	16:00~(60) 有料 やさしいハタヨガ Saho	16:15~(45) 有料 ジャズダンス MIKI	15:00~(30) アドバンスSTEP 藤崎	15:30~(30) スタイリッシュEX 小林	16:00																								
17:00	17:00~(30) シェイプSTEP 藤崎	17:00~(30) 初級STEP 杉崎			17:15~(30) 有料 リメイクボディトレーニング MIKI	15:45~(30) 体幹トレーニング 宮本		17:00																								
18:00								18:00																								
19:00					18:30~(30) ウェーブエクササイズ 梅山	スタジオ料金表																										
20:00	19:30~(45) シェイプ パンプ 宮本	19:30~(45) STEP トレーニング 杉崎	19:30~(45) NEW オリジナルSTEP 関	19:15~(30) NEW リズムSTEP 梅山	19:15~(30) Powerジョグ 小山(和)	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">通常レッスン</th> <th colspan="2">有料レッスン</th> </tr> <tr> <th>会員</th> <th>ビジター</th> <th>会員</th> <th>ビジター</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60分レッスン</td> <td>無料</td> <td>3,240円</td> <td>2,160円</td> <td>3,240円</td> </tr> <tr> <td>45分レッスン</td> <td>無料</td> <td>2,160円</td> <td>1,620円</td> <td>2,160円</td> </tr> <tr> <td>~30分レッスン</td> <td>無料</td> <td>1,620円</td> <td>1,080円</td> <td>1,620円</td> </tr> </tbody> </table>			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	3,240円	2,160円	3,240円	45分レッスン	無料	2,160円	1,620円	2,160円	~30分レッスン	無料	1,620円	1,080円	1,620円	
	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	3,240円	2,160円	3,240円																												
45分レッスン	無料	2,160円	1,620円	2,160円																												
~30分レッスン	無料	1,620円	1,080円	1,620円																												

- 初めてレッスンを受けられるかたにおすすめのクラスです!!難度のやさしいレッスンからご参加されることをお勧めします。
- 安全性確保のため、各クラスに定員を設けております。なお、レッスンのご用意は開始15分前からお願いいたします。
- やさしいハタヨガ・初級エアロは10名、その他のプログラムは12名です。
- 10月8日は特別プログラムです。
- 有料プログラムとなっております。内容、料金等はレッスンにより異なります。また、ビジターの方は有料となっております。
- 特別レッスンを行っております。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。
- 都合により担当インストラクターが変更となる場合がございますので、その節にはご容赦ください。

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533)