スタジオプログラム

2024年 4月

2024年3月18日現在

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	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	11：45～(60) 有料 ピラティス初級 安藤		11：30～(30) 担当者変更 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 杉浦	
12:00			12：30～(30) STEPサーキット 小林				
13:00		*Private lesson*	13：30～(30) 担当者変更 やさしいボール 大和田・澤井	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 SEIKO	*Private lesson* 13：15～(30) 時間変更 ビギナーエアロ 杉崎
14:00		14：15～(30) ウェーブストレッチ 杉崎			14：00～(30) ウェーブストレッチ 杉崎	14：15～(30) 担当者変更 ベーシックSTEP 関	14：00～(30) NEW ☆スタイリッシュEX 小林
15:00	*Private lesson*	15：30～(30) 担当者変更 ビギナーSTEP 杉崎	15：15～(30) Danceエアロ 小山 15：45～(15)小山 美Bodyシェイプ	15：00～(30) STEPサーキット.ADV 小林	15：00～(30) シェイプエアロ 関	15：00～(45) シェイプサーキット 宮本	14：45～(30) 時間変更 ☆スタイリッシュEX 小林 15：30～(30) ☆シェイプエアロ 杉崎
16:00	16：15～(30) ストレッチポール 小山		16：15～(30) ビギナーエアロ 坂本	16：00～(60) 有料 ハタヨガ Saho	*Private lesson*	*Private lesson*	*Private lesson*
17:00				17：15～(60) 有料 プレミアムレッスン ミット打ちレッスン 川村 貢治			
18:00						*Private lesson*	
19:00	19：00～(30) シェイプサーキット 田中	19：00～(30) 担当者変更 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		
20:00							

スタジオ料金表

	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分前までにお願いいたします。
※ 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。
※ 29日(月)は祝日プログラムとさせていただきます。

お問合わせは、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