

年末年始スタジオプログラム

	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	
10:30		10:30～(60)			10:30
11:00	11:00～(60) 有料	有料 ピラティス 安藤		11:00～(30) QOL向上 竹内	11:00
11:30	コアトレ&ストレッチ 安藤		11:30～(30) ビギナーエアロ 杉本		11:30
12:00	12:15～(60)				12:00
12:30	有料 ストレッチポール 安藤	12:30～(30) やさしいボール 澤井			12:30
13:00			13:00～(30) セルフコンディショニング 小山		13:00
13:30					13:30
14:00				14:00～(30) ビギナーエアロ 杉崎	14:00
14:30					14:30
15:00	15:00～(30) 大晦日エアロ 小山	15:00～(30) 元日STEP 杉崎		15:00～(30) 体幹トレーニング 大和田	15:00
15:30			15:30～(30) ウエイト×コアMIX 小倉		15:30
16:00					16:00

- ・スタジオへの入室は、レッスン開始15分前となります。
- ・同じ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。

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

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