

スタジオプログラム

2025年 5月

2025年4月20日現在

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
	10:30～(60)							
	有料							
11:00	ピラティス 安藤		Private lesson			11:00～(30) ストレッチボール 泉		11:00
	11:45～(60)				11:30～(30)		担当者変更	
12:00	有料 ピラティス初級 安藤		12:00～(30) ボディバランスSTEP 小林		ビギナーエアロ 泉	11:45～(30) ビギナーエアロ 泉	11:45～(30) QOL向上 小林・安田	12:00
				12:30～(30)				
13:00				やさしいフラダンス 小林	Private lesson	13:00～(60) 有料	Private lesson	13:00
						ハタヨガ SEIKO	13:30～(30) ボールエクササイズ 澤井	
14:00	NEW 14:00～(30) トータルボディ トレーニング 小倉	14:15～(30) 青竹リフレッシュ 泉	14:00～(30) やさしいボール 大和田		14:00～(30) ストレッチボール 石丸	14:15～(30) ベーシックSTEP 関		14:00
				15:00～(30)	15:00～(30)	15:00～(45)	14:45～(30)	
15:00	Private lesson	15:30～(30) シェイプサーキット 大和田	15:15～(30) Danceエアロ 小山	STEPサーキットADV. 小林	シェイプエアロ 関	シェイプサーキット 宮本	体幹トレーニング 大和田	15:00
			15:45～(15)小山 美Bodyシェイプ				15:30～(30) シェイプサーキット 大和田	
16:00	16:15～(30) ストレッチボール 小山		16:15～(30) ビギナーエアロ 坂本	16:00～(60) 有料	Private lesson		Private lesson	16:00
				ハタヨガ Saho				
17:00				17:15～(60) 有料		Private lesson		17:00
				プレミアムレッスン ミット打ちレッスン 川村 貢治		Private lesson		
18:00			Private lesson					18:00
				担当者変更		スタジオ料金表		
19:00	19:00～(30) ボールエクササイズ 澤井	19:00～(30) ストレッチボール 泉	19:00～(30) ベーシックSTEP 関	19:00～(30) トータルボディ トレーニング 井出	19:00～(30) ベーシックSTEP 関			19:00
						通常レッスン	有料レッスン	
						会員	ビジター	
20:00						50分レッスン	無料 3,300円	2,200円 3,300円
						55分レッスン	無料 2,475円	1,650円 2,475円
						60分レッスン	無料 1,650円	1,100円 1,650円
						プレミアム(60分)		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本日以降は開始5分前からの入室とさせていただきます。
- ※ 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(土)、5日(月)、6日(火)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SPA・ニューオータニ03-3265-9611 (内線556)

