

2025 GWスタジオプログラム

	5月3日(土)	5月5日(月)	5月6日(火)																														
10:00																																	
10:30																																	
11:00																																	
11:30	11:30~(30) 																																
12:00	やさしいボール 澤井	12:00~ (30) 	12:00~(30) 																														
12:30		青竹リフレッシュ 坂本	ストレッチポール 泉																														
13:00	13:00~(60)  有料		13:15~ (30)																														
13:30	ハタヨガ		ボールエクササイズ 澤井																														
14:00	SEIKO	14:00~(30)	14:15~(30) 																														
	14:15~(30) 	トータルボディ トレーニング 小倉	ビギナーエアロ 泉																														
14:30	ストレッチポール 宮本																																
15:00	15:00~(30)		15:00~ (30)																														
15:30	シェイプサーキット 宮本		トータルボディ トレーニング 井出																														
16:00		16:00~ (30) 	スタジオ料金表																														
16:30		ストレッチポール 小山	<table><tr><td></td><td colspan="2">通常レッスン</td><td colspan="2">有料レッスン</td></tr><tr><td></td><td>会員</td><td>ビジター</td><td>会員</td><td>ビジター</td></tr><tr><td>60分レッスン</td><td>無料</td><td>3,300円</td><td>2,200円</td><td>3,300円</td></tr><tr><td>45分レッスン</td><td>無料</td><td>2,475円</td><td>1,650円</td><td>2,475円</td></tr><tr><td>30分レッスン</td><td>無料</td><td>1,650円</td><td>1,100円</td><td>1,650円</td></tr><tr><td>プレミアム(90分)</td><td></td><td></td><td>3,850円</td><td>4,950円</td></tr></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	3,300円	2,200円	3,300円	45分レッスン	無料	2,475円	1,650円	2,475円	30分レッスン	無料	1,650円	1,100円	1,650円	プレミアム(90分)			3,850円	4,950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	3,300円	2,200円	3,300円																													
45分レッスン	無料	2,475円	1,650円	2,475円																													
30分レッスン	無料	1,650円	1,100円	1,650円																													
プレミアム(90分)			3,850円	4,950円																													

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)