

スタジオプログラム											
2025年 8月											
2025年7月20日現在											
	月	火	水	木	金	土	日				
9:00			9：15～(30) 隔週 6・20日開講		9：15～(30) 隔週 1・15・29日開講			9:00			
			QOL向上 小林・竹内		QOL向上 小林・竹内						
10:00									10:00		
			10：30～(60)								
	有料		Private lesson								
11:00	ピラティス 安藤							11：00～(30) ストレッチポール 泉	11:00		
	11：45～(60)							11：30～(30) ビギナーエアロ 杉本	11：45～(30) ビギナーエアロ 泉		
12:00	有料							12：00～(30) ボディバランスSTEP 小林	12：30～(30) やさしいフラダンス 小林	12:00	
	ピラティス 安藤			Private lesson	13：00～(60) 有料 ハタヨガ SEIKO	Private lesson	13：15～(30) QOL向上 小林・安田				
13:00								13:00			
	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) NEW ウェーブストレッチ 杉崎	14：15～(30) ベーシックSTEP 関	14：00～(30) ボールエクササイズ 澤井	14:00
14:00										14：45～(30)	
	Private lesson		15：15～(30) Danceエアロ 小山	15：00～(30) STEPサーキット 小林	15：00～(30) シェイプエアロ 関	15：00～(45) 隔週交代 ウエイト×コアMIX 小倉／井出	15:00				
15:00			15：30～(30) シェイプサーキット 大和田	15：45～(15)水山 美Bodyシェイプ	16：00～(60) 有料	Private lesson	15：30～(30) NEW エアロジョグ 杉崎				
				16：15～(30) ビギナーエアロ 坂本	ハタヨガ Saho		Private lesson	Private lesson			
16:00			16：15～(30) ストレッチポール 小山		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						
17:00											
			Private lesson								
18:00		19：00～(30) ストレッチポール 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) 担当者変更 ベーシックSTEP 杉崎	スタジオ料金表					
	19：00～(30) ボールエクササイズ 澤井						通常レッスン	有料レッスン			
							会員	ビジター	会員	ビジター	19:00
							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(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 本目以降は開始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。

※ 11日(月)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。

ゴールドデンスパ・ニューオータニ03-3265-9611（内線556）

