

スタジオプログラム

2025年9月

2025年8月21日現在

	月	火	水	木	金	土	日			
9:00			9:15~(30) QOL向上 小林・竹内/安田		9:15~(30) 隔週5・19日開講 QOL向上 小林・竹内/安田			9:00		
10:00								10:00		
11:00	10:30~(60) 有料 ピラティス 安藤		Private lesson			11:00~(30) ストレッチボール 泉		11:00		
12:00	11:45~(60) 有料 ピラティス 安藤		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	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		
13:00					Private lesson	13:00~(60) 有料 ハタヨガ SEIKO	Private lesson	13:00		
14:00	14:00~(30) 名称変更 アンダーフィジカル 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) ウェーブストレッチ 杉崎	14:15~(30) ベーシックSTEP 関	13:15~(30) QOL向上 小林・竹内/安田	14:00		
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	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) シェイプサーキット 宮本	14:45~(30) ウエイト×コアMIX 小倉/井出	15:00		
16:00	16:15~(30) ストレッチボール 小山		15:45~(15)小山 美Bodyシェイプ 16:15~(30) ビギナーエアロ 坂本	16:00~(60) 有料 ハタヨガ Saho	Private lesson		15:30~(30) エアロヨガ 杉崎	16:00		
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		Private lesson	Private lesson	17:00		
18:00			Private lesson			Private lesson		18:00		
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 杉崎	スタジオ料金表		19:00		
						通常レッスン				
						会員	ビジター	有料レッスン		
						会員	ビジター	会員		
						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

- ※ 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。
- ※ 15日(月)・23日(火)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