

スタジオプログラム

2025年 11月

2025年10月20日現在

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			9:15～(30) QOL向上 小林・竹内					9:00
10:00					10:00～(30) QOL向上 小林・竹内			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 ピラティス初級 安藤		12:00～(30) ボディバランスSTEP 小林	12:30～(30)	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				やさしいフラダンス 小林	Private lesson	13:00～(60) 有料 ハタヨガ SEIKO	Private lesson 13:15～(30) QOL向上 小林・竹内	13:00
14:00	14:00～(30) アンダーフィジカル 小倉	14:00～(30) 時間変更 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	14:00～(30) ビギナーSTEP 杉崎	14:00
15:00		14:45～(30) NEW ピラティス初級 杉崎		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) 担当者変更 ウエイト×コアMIX 小倉	15:00
16:00	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 15:45～(15分)木山 美Bodyシェイプ	16:00～(60) 有料 ハタヨガ Saho	Private lesson		15:30～(30) エアロジョグ 杉崎	16:00
17:00	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			Private lesson	Private lesson	17:00
18:00					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		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		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
						45分レッスン	無料	2,475円
						30分レッスン	無料	1,650円
						プレミアム	無料	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。
- ※ 3日(月)・24日(月)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SPA・ニューオータニ03-3265-9611 (内線556)

