

# スタジオプログラム

## 2026年 1月

2025年12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) <b>有料</b> 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) <b>有料</b> 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) 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) <b>有料</b> 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) 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) ピラティス初級 杉崎	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	15:00
16:00	16:15～(30) ストレッチボール 小山		15:45～(15)水山 美Bodyシェイプ 大和田	16:00～(60) <b>有料</b> 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) ビギナーエアロ 坂本	17:15～(60) <b>有料</b> 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			17:30～(30) <b>NEW</b> フラダンス 小林			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	<b>担当者変更</b> 19:00～(30) トータルボディ トレーニング 鮎澤	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	
						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(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。
- ※ 12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)



THE GOLDEN SPA  
NEW OTANI