

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
10:30~(60) 有料			Private lesson					11:00
11:00 ピラティス 安藤				11:30~(30) ピギナーエアロ 杉本				12:00
11:45~(60) 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	13:00~(60) ハタヨガ	13:15~(30) QOL向上 小林・竹内		13:00
12:00 ピラティス初級 安藤					14:00~(30) SEIKO	14:00~(30) ピギナーエアロ 杉崎		14:00
13:00			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	14:15~(30) ベースックSTEP 関	14:45~(30) ウェイト×コアMIX 小倉		15:00
14:00 アンダーフィジカル 小倉				15:00~(30) STEPサークット 小林	15:00~(30) シェイプエアロ 関	15:30~(30) エアロヨガ 杉崎		16:00
15:00 Private lesson			15:15~(30) ピラティス初級 杉崎	15:30~(30) Danceエアロ 小山	16:00~(60) ハタヨガ Saho	16:15~(30) Private lesson	Private lesson	17:00
16:00 ストレッチボール 小山			16:15~(30) ピギナーエアロ 坂本	17:15~(60) 有料	17:30~(30) NEW フラダンス 小林	17:30~(30) ミット打ちレッスン 川村 貢治	18:00 Private lesson	18:00
17:00					担当者変更 19:00~(30)	19:00~(30) トータルボディ トレーニング 鮎澤	19:00~(30) ベースックSTEP 杉崎	19:00
18:00								
19:00 ポールエクササイズ 澤井			ストレッチボール 泉	ベーシックSTEP 関				

※ スタジオへの入室は、レッスン開始15分前より、5分前までにお願いいたします。

※ 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)



THE GOLDEN SPA
NEW OTANI

スタジオ料金表

	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(60分)			3,850円	4,950円