

スタジオプログラム

2026年3月

2026年2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) ストレッチポール 泉 | 隔週 第2・4 11:00~(45) 有料 ソーラーボール 市居講師 | 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 | 13:00 |
| 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 | 13:15~(30) QOL向上 小林・竹内 | 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) ストレッチポール 小山 | 15:30~(30) シェイプサーキット 大和田 | 16:00~(60) 美Bodyシェイプ 大和田 | 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 | | | 17:30~(30) フラダンス 小林 | 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 | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | 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 鮎澤 | 19:00~(30) ベーシックSTEP 杉崎 | 料金表 | 通常レッスン 会員 ビジター 有料レッスン 会員 ビジター | |
| | | | | 19:45~(30) NEW エアロジョグ 杉本 | | 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 | |
| | | | | | | プレミアムレッスン / / | 3,850円 4,950円 | |
| | | | | | | ソーラボール / / | 2,200円 3,300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。
- ※ 20日(金)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