

スタジオプログラム

Spring Season(2026.5・6)

2026年4月21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		Private lesson			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 大和田	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) フレッシュエアロ 高坂		12:00		
13:00			12:45~(60) 有料 ダイナミック ヨガ Saho	12:30~(30) やさしいフラダンス 小林	Private lesson	13:00~(60) 有料 ハタヨガ	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 杉崎	14:00~(30) やさしいボール 大和田	13:30~(60) 有料		14:00~(30) ピラティス MIKI	SEIKO	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		15:00~(30) STEPサーキット 小林	15:00~(30) シェイプエアロ 関	14:15~(30) ベーシックSTEP 関	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	15:15~(30) Danceエアロ 小山 <small>15:45~(15)本山 美Bodyシェイプ</small>	16:00~(60) 有料 ストレッチ& リリースヨガ Saho	Private lesson	15:00~(45) シェイプサーキット 宮本	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) 有料		Private lesson			17:00	
18:00	18:15~(30) フレッシュエアロ プラントン	18:15~(30) シェイプサーキット 久保田	17:30~(30) フラダンス 小林	17:30~(30) 有料 プレミアムレッスン ミット打ちレッスン 川村 貢治	18:15~(30) シェイプサーキット 廣橋		Private lesson		18:00	
19:00	19:00~(30) ボールエクササイズ 澤井	19:00~(30) フレッシュエアロ 安東	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	有料レッスン		
				19:45~(30) エアロジョグ 杉本		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。
- ※ 5/4(月)、5(火)、6(水)は祝日プログラムとなります。
- 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