

2026 GWスタジオプログラム

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
10:00			
10:30			10:30~(60) ♪
11:00			有料 ストレッチ&リリースヨガ
11:30	11:30~(30) ♪ セルフコンディショニング 宮本	11:30~(30) ♪ ストレッチポール 大和田	SAHO
12:00			
12:30			
13:00	13:00~(60) ♪♪♪ 有料 ダイナミックヨガ		13:00~(30) ♪♪ ベーシックエアロ ブラントン
13:30			
14:00	SAHO	14:00~(30) ♪♪ ピラティス 杉崎	14:00~(30) ♪♪ トータルボディ トレーニング 鮎澤
14:30			
15:00	15:00~(30) ♪♪♪ ボールエクササイズ 澤井	15:00~(30) ♪♪♪ シェイプサーキット 廣橋	15:00~(30) ♪♪♪ エアロジョグ 杉本
15:30			
16:00			
16:30			
			強度・難度 弱い ♪ ~ ♪♪♪ 強い

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