

スタジオプログラム

Autumn Season(2026.10・11・12)

2026年9月20日現在

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			9:00～(30) 時間変更 QOL向上 小林/竹内/杉崎/小倉					9:00
10:00					10:00～(30) QOL向上 小林/竹内/杉崎/小倉			10:00
11:00	10:30～(60) 有料 ピラティス 安藤	Private lesson	Private lesson	11:15～(45) NEW	11:30～(30) 担当者変更 ビギナーエアロ 安東	11:00～(30) ストレッチボール 大和田	11:00～(30) 時間変更 ビギナーSTEP 杉本	11:00
12:00	11:45～(60) 有料 ピラティス初級 安藤		11:45～(30) 時間変更 ボディバランスSTEP 小林	バレエエクササイズ プラントン		11:45～(30) フレッシュエアロ 高坂		12:00
13:00		12:30～(30) セルフ コンディショニング 宮本	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 SEIKO	Private lesson	13:00
14:00	14:00～(30) アンダーフィジカル 小倉		14:00～(30) やさしいボール 大和田	13:30～(60) 有料 ピラティス MIKI	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/杉崎/小倉	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	15:00～(45) シェイプサーキット 澤井	14:45～(30) ウエイト×コアMIX 小倉	15:00
16:00	Private lesson	15:30～(30) シェイプサーキット 大和田	15:15～(30) Danceエアロ 小山 15:45～(15)木下 美Bodyシェイプ	16:00～(60) 有料 ストレッチ& リリースヨガ Saho	Private lesson		15:30～(30) エアロジョグ 杉崎	16:00
17:00	16:15～(30) ストレッチボール 小山		16:15～(30) ビギナーエアロ 坂本	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	16:30～(45) 時間変更 バレエエクササイズ プラントン	17:00
18:00	18:15～(30) ベーシックSTEP 杉崎	18:15～(30) シェイプサーキット 久保田			18:15～(30) シェイプサーキット 廣橋	Private lesson	Private lesson	18:00
19:00	19:00～(30) ボールエクササイズ 澤井	19:00～(30) ベーシックエアロ 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) エアロジョグ プラントン	料金表		
				19:45～(30) エアロジョグ 杉本		通常レッスン	有料レッスン	
						会員	ビジター	会員
						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
						プレミアムレッスン		3,850円
						ソーラボール		2,200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。

※ 10/12(月)、11/3(火)、11/23(月)、12/31(木)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
NEW OTANI