

# スタジオ祝日プログラム

## 9月23日(火・祝)

12:00 ) 12:30	30分	 ストレッチポール	泉	会員 無料 ビジタ-1,650円
14:00 ) 14:30	30分	 体幹トレーニング	大和田	会員 無料 ビジタ-1,650円
15:00 ) 15:30	30分	トータルボディ トレーニング	井出	会員 無料 ビジタ-1,650円

### おすすめプログラム!!

## 体幹トレーニング

様々なツールを使用し、体幹トレーニングを行います。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

お問い合わせは、トレーニングジムで承ります。  
ゴールデンSPA・ニューオータニ



THE GOLDEN SPA  
NEW OTANI