スタジオプログラム

2024年 10月

2024年9 月23日現在

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10：30～(60) 有料 ピラティス 安藤						
11:00		11：30～(30) ストレッチポール 古屋	Private lesson 11：30～(30) やさしいSTEP 杉浦		11：30～(30) Dancing fit 杉浦	11：00～(30) ストレッチポール 泉	
12:00	11：45～(60) 有料 ピラティス初級 安藤		12：30～(30) STEPサーキット 小林	12：30～(30) やさしいフラダンス 小林	Private lesson	11：45～(30) ビギナーエアロ 泉	Private lesson
13:00						13：00～(60) 有料 ハタヨガ SEIKO	13：15～(30) ビギナーエアロ 杉浦
14:00		14：15～(30) ウェーブストレッチ 杉崎	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	14：00～(30) ボールエクササイズ 澤井
15:00	Private lesson	15：30～(30) ビギナーSTEP 杉崎	15：15～(30) Danceエアロ 小山 15：45～(15)小山 美Bodyシェイプ	15：00～(30) STEPサーキット.ADV 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) スタイリッシュEX 小林 15：30～(30) エアロジョグ 杉崎
16:00	16：15～(30) ストレッチポール 小山		16：15～(30) ビギナーエアロ 坂本	16：00～(60) 有料 ハタヨガ Saho	Private lesson	Private lesson	Private lesson
17:00				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			
18:00			Private lesson			Private lesson	
19:00	19：00～(30) シェイプサーキット 田中	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) ビギナーエアロ 杉浦	19：00～(30) ベーシックSTEP 杉崎		
20:00							

スタジオ料金表

	通常レッスン		有料レッスン	
	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
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(60)			3,850円	4,950円

※ スタジオへの入室は、レッスン開始15分前より、5分前までにお願いいたします。
※ 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。
※ 14日(月)は祝日プログラムとさせていただきます。

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