

スタジオ祝日プログラム

10月14日（月・祝）

13:00 ） 13:30	30分	 ウェーブストレッチ	杉崎	会員 無料 ビジタ-1,650円
15:00 ） 15:30	30分	 シェイプサーキット	大和田	会員 無料 ビジタ-1,650円
16:15 ） 16:45	30分	 ストレッチポール	小山	会員 無料 ビジタ-1,650円

おすすめプログラム!!

シェイプサーキット

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、
効率良く脂肪燃焼を目指します。

お問い合わせは、トレーニングジムで承ります。
ゴールドスパ・ニューオータニ 03-3265-9611（内線556）



THE GOLDEN SPA
NEW OTANI