

スタジオプログラム

2024年11月

2024年10月20日現在

	月	火	水	木	金	土	日			
10:00								10:00		
	10:30~(60) 有料									
11:00	ピラティス 安藤		Private lesson			11:00~(30) ストレッチポール 泉		11:00		
		11:30~(30)	11:30~(30)		11:30~(30)					
12:00	11:45~(60) 有料	ストレッチポール 古屋	やさしいSTEP 杉浦		Dancing fit 杉浦	11:45~(30) ビギナーエアロ 泉		12:00		
	ピラティス初級 安藤									
13:00			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	13:00~(60) 有料	Private lesson	13:00		
						ハタヨガ	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	SEIKO	14:00~(30)	14:00		
						14:15~(30) ベーシックSTEP 関	ボールエクササイズ 澤井			
15:00	Private lesson		15:15~(30) Danceエアロ 小山	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	15:00		
		15:30~(30) ビギナーSTEP 杉崎	15:45~(15)小山 美Bodyシェイプ	16:00~(60) 有料			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	ハタヨガ Saho	Private lesson		Private lesson	16:00		
17:00						Private lesson		17:00		
18:00			Private lesson	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		18:00		
19:00	19:00~(30) NEW シェイプトレーニング 大和田	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	スタジオ料金表		19:00		
						通常レッスン	有料レッスン			
						会員	ビジター	会員	ビジター	
20:00						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本日以降は開始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。
- ※ 4日(月)・23日(土)は祝日プログラムとさせていただきます。

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SPA・ニューオータニ03-3265-9611 (内線556)

