

スタジオプログラム

2025年4月

2025年3月25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			
	11:45~(60) 有料				11:30~(30) NEW ビギナーエアロ 泉	11:45~(30) ビギナーエアロ 泉	11:45~(30) NEW QOL向上 小林・竹内				
12:00	ピラティス初級 安藤		12:00~(30) NEW ボディバランスSTEP 小林	12:30~(30)				12:00			
				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 SEIKO	13:30~(30) NEW ボールエクササイズ 澤井	13:00			
		14:15~(30) 青竹リフレッシュ 泉	14:00~(30) やさしいボール 大和田		14:00~(30) 担当者変更 ストレッチポール 石丸	14:15~(30) ベーシックSTEP 関		14:00			
14:00				15:00~(30) STEPサーキット.ADV	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) NEW 体幹トレーニング 大和田				
15:00	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	16:00~(60) 15:45~(15)小山 美Bodyシェイプ	16:00~(60) 有料		15:30~(30) NEW シェイプサーキット 大和田	15:00			
	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			16:00			
16:00					Private lesson		Private lesson				
17:00						Private lesson		17:00			
				17:15~(60) 有料 プレミアムレッスン							
18:00			Private lesson	18:00 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~(30) ボールエクササイズ 澤井	19:00~(30) レッスン名変更 ストレッチポール 泉	19:00~(30) ベーシックSTEP 関	19:00~(30) NEW トータルボディ トレーニング 宮本	19:00~(30) ベーシックSTEP 関	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
						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。
- ※ 29日(火)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)

