

★ゴールドジム スパレア足利 NEWスケジュール 2018. 4月～

	月		火		水		木		金		土		日	
	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
11:00	10:30-11:15 TKG night	10:15-11:15 【有料スクール】 スイミング スクール ＜中級＞	10:30-11:20 Hula 佐々木	10:15-10:45 身体UPトレーニング 10:30-10:50 初心者クロール	10:30-11:20 ビギナーエアロ 井上	10:30-11:00 腰痛体操 11:00-11:30 初級バタフライ	10:30-11:30 ヨガ 野口	10:30-11:00 からだコンディショニング 11:10-11:40 水中トレ ウォーキング	10:30-11:20 ハランス コーディネーション 中村	10:30-11:30 太極拳 ＜入門クラス＞ 木村				
12:00	11:30-12:30 ボディメイク 久保	11:30-12:00 わいわい水中運動 12:10-12:40 フィニッシュ	11:35-12:25 ボルトプラ 平沼	11:40-12:40 スイミング スクール ＜中級＞	11:35-12:35 ハランス コーディネーション 井上	11:30-13:00 フラダンス スクール	11:50-12:20 アクアピクス 星野	11:55-12:25 スターステップ 武馬	11:35-12:20 ボディメイク 中村	11:30-12:00 水中 ウォーキング	11:30-12:20 ヘルピックスストレッチ ＜骨盤エクササイズ＞ 岡本	11:30-12:00 初級クロール・背泳ぎ	11:10-11:40 マンズリー泳法	11:50-12:20 泳法フットポイント
13:00	12:45-13:45 オリジナルエアロ 久保	13:00-13:30 はじめてプール	12:40-13:30 ビギナーエアロ 原		12:50-13:40 ZUMBA 對比地		12:30-13:30 スイミング スクール ＜中級＞	13:00-13:30 CORE Shoko-tan	12:30-13:30 ボディメイク 武馬		12:10-12:40 マンズリー泳法	12:35-13:25 リラクゼーション 長谷川		
14:00	14:00-14:50 ピラティス 原	14:00-14:45 アクアサーキット 武馬	13:45-14:45 M POWER TAKU	14:15-15:00 アクアシェイプ 定	13:55-14:45 エンジョイステップ 小林	14:30-15:30 ボディメイク 武馬	13:40-14:10 フィニッシュ	13:45-14:45 ピラティス 原	13:45-14:35 ファットバーナー 仁木	14:10-14:40 パラスタイク	14:00-14:45 アクアピクス 星野	13:40-14:40 M fight	14:00-14:45 アクアピクス 高橋	14:00-14:30 フィニッシュ
15:00	15:10-15:40 CORE USK	15:30-16:00 ボールストレッチ ＆エクササイズ	15:00-15:45 チェンソースタイル 15:00-16:00 ヨガ 和田	15:10-15:40 水中ウォーキング ＆バレー	15:00-16:00 M fight TAKU	15:10-16:00 ボディメイク 武馬	15:10-16:00 ビギナーエアロ 村田	15:20-15:40 はじめてプール	15:00-16:00 ボディメイク 加藤	14:50-15:20 ソフトローインパクト スタッフ	14:55-15:25 わいわい水中運動	14:55-15:25 CORE Moana	14:45-15:35 ヘルピックスストレッチ ＜骨盤エクササイズ＞ 斉藤	14:40-15:25 水中ウォーキング ＆バレー
16:00		【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜中級＞		【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜初心者＞										
17:00														
18:00														
19:00	19:00-20:00 ヘルピックスストレッチ ＜骨盤エクササイズ＞ 岡本	【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜中級＞	19:15-20:05 ボディメイク 梅沢	19:15-20:05 ボディメイク 梅沢	19:15-20:15 M POWER KAZU	19:15-20:15 M POWER KAZU	19:10-19:50 エアロサーキット 村田	19:55-20:15 コアトレーニング	19:15-20:05 リラクゼーション 小関	19:15-20:05 リラクゼーション 小関	20:15-21:00 M fight TAKU	20:15-21:00 ボディメイク 久保		
20:00	20:15-21:00 M POWER KAZU	【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜中級＞	20:20-21:05 シェイプアップ 小林	20:20-21:05 シェイプアップ 小林	20:30-21:20 バレー 梅沢	20:30-21:20 バレー 梅沢	20:30-21:20 ZUMBA 平沼	21:00-21:30 コアトレーニング	20:00-20:45 ウォーキング ＆アクアピクス 高橋	20:00-20:45 ウォーキング ＆アクアピクス 高橋	21:15-21:45 CORE Moana	21:20-22:20 オリジナルエアロ 久保		
21:00	21:10-22:10 シェイプアップ ホウシキ 泉崎	【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜中級＞	21:00-21:30 初級クロール	21:00-21:30 初級クロール	21:00-21:30 初級クロール	21:00-21:30 初級クロール	21:35-22:35 ボディメイク 長谷川	21:40-22:10 泳法フットポイント	21:00-21:30 初級背泳ぎ	21:00-21:30 初級背泳ぎ	21:15-21:45 CORE Moana	21:20-22:20 オリジナルエアロ 久保		
22:00		【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜中級＞	21:40-22:25 泳ぎこみ45	21:40-22:25 泳ぎこみ45	21:40-22:25 泳ぎこみ45	21:40-22:25 泳ぎこみ45								
23:00														
24:00														

レッスン参加が初めての方や、体力に自信のない方は、裏面（レッスン説明一覧表）の
初心者マークがあるレッスンがオススメとなっています（^-^）



GOLD'S GYM SPAREA ASHIKAGA

＜営業時間＞
24時間営業

※ただし日曜・祝日の20:00から翌日10:00までは閉館。

*スケジュールは、都合により変更の場合が御座いますので予めご了承下さい。

*祝日スケジュールは、館内告知・web情報をご覧ください。 [ゴールドジム足利](#) で検索