

★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
	Aスタジオ Bスタジオ ブール	Aスタジオ Bスタジオ ブール	Aスタジオ Bスタジオ ブール	Aスタジオ Bスタジオ ブール	Aスタジオ Bスタジオ ブール	Aスタジオ Bスタジオ ブール
11:00 TKG	10:30-11:15 [有料スクール] 10:30-11:15 身体UPレッスン スイミング スクール <中級>	10:15-10:45 [有料スクール] 10:30-10:50 初心者クロール	10:30-11:00 ビギナーエアロ 井上	10:30-11:00 [有料スクール] 10:15-10:45 スイミング スクール <初級・中級>	10:30-11:30 ヨガ 野口	10:30-11:00 [有料スクール] 10:15-10:45 スイミング スクール <初級>
30 M's GROUP fight	【変更】 ごとに内容が変わります。 詳細は館内掲示をご覧ください。	10:30-11:20 Hula 佐々木	11:00-11:30 初級バタフライ	10:30-11:20 [有料スクール] 10:15-11:40 水中ストレッチ &ヨーガ	10:30-11:40 ソフローパンクト 武馬	10:30-11:30 バランス コードネーション 中村
12:00 久保	11:30-12:00 わいわい水中運動	11:35-12:25 ボルトプラ 平沼	【有料スクール】 11:40-12:40 スイミング コーディネーション 井上	【有料スクール】 11:30-13:00 アクアピクス 星野	11:45-12:45 ファットバーナー 定	11:30-12:00 初級泳ぎ・平沼
30 M's GROUP fight	NEW	12:10-12:40 フィンスイム	12:40-13:30 ZUMBA 対比地	【有料スクール】 12:30-13:00 スイミング スクール <中級>	13:00-13:30 [CORE] Shoko-tan	12:30-13:30 ボディメイクヨガ 武岡
13:00 久保	12:45-13:45 オリジナルエアロ	13:00-13:30 はじめてブール	13:45-14:45 【変更】	13:40-14:10 フィンスイム	13:45-14:35 水中ヨガ& アクアピクス 定	12:50-13:20 泳法ワンポイント
30 M's GROUP fight	14:00-14:50 ピラティス	14:00-14:45 アクアサーキット 武馬	14:15-15:00 アプシェイプ 定	14:20-14:50 マンスリー泳法	14:40-14:45 ピラティス 仁木	13:40-14:40 M's GROUP fight TKG
15:00 NEW	15:10-15:40 [CORE] USK	15:00-15:45 NEW チャレンジスイム	15:00-16:00 水中ウォーキング &パレー	14:30-15:30 ボディメイクヨガ 武岡	14:40-15:10 水中ウォーキング &パレー	14:00-14:45 アカビクス 高橋
30 M's GROUP fight	15:30-16:00 ボールストレッチ &エクササイズ	15:00-15:45 NEW チャレンジスイム	15:30-16:00 身体調整プログラム	15:10-15:40 水中GOLD Sイギ &パレー	15:20-15:40 はじめてブール 村田	14:55-15:25 [CORE] Moana
16:00 M's GROUP fight	【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>	【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール <初心者>	【ENダンススタジオ】 有料ダンススクジオ 18:00-19:00 «kids» HipHop Jazz基礎 HALUKA	15:00-16:00 ボディセット 加藤	15:00-16:30 ヒギナーエアロ 野口
30 M's GROUP fight	19:00-20:00 ハピックスレッスン (骨盤エクササイズ) 岡本	19:15-20:05 ボディメイクヨガ 梅沢	19:15-20:15 【POWER】 KAZU	19:10-19:50 エアーサーキット 村田	19:15-20:05 リラックスヨガ 小間	16:40-17:40 ヨガ 野口
20:00 KAZU	【ENダンススタジオ】 有料ダンススクジオ 18:45-19:45 «kids» Girls HIPHOP基礎 Hina	19:20-21:05 シェイプステップ 小林	20:20-20:50 初級平泳ぎ	20:30-21:20 パラレン 梅沢	20:00-20:45 ウォーキング &アカビクス 高橋	17:00-17:50 ZUMBA 小林
21:00 Hina	20:15-21:00 【ENダンススタジオ】 有料ダンススクジオ 20:00-21:15 «kids» Girls HIPHOP初級	21:00-21:30 初級クロール	20:20-21:15 HIPHOP基礎・初級 Mahiro	21:00-21:30 中級クロール	20:15-21:00 【POWER】 TAKU	20:15-21:05 ボディメイク 久保
30 Hina	21:10-22:10 ジグソウ ボクシング 柴崎	21:20-22:10 オリジナルエアロ 小林	21:20-22:10 NEW 泳ぎこみ45	21:30-22:30 リラックスヨガ 梅井	21:00-21:30 初級背泳ぎ PAPAPA NAO	21:20-22:20 オリジナルエアロ 久保
22:00 Hina	【ENダンススタジオ】 有料ダンススクジオ 21:00-22:45 «一般» Girls HIPHOP初級	21:40-22:10 泳ぎこみ30	21:40-22:25 【open】 フレッシュ基礎 M arc	21:35-22:35 ボディメイクヨガ 長谷川	21:15-21:45 【CORE】 Moana	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。
30 Hina	【ENダンススタジオ】 有料ダンススクジオ 21:00-22:45 «一般» Girls HIPHOP初級	21:20-22:25 泳ぎこみ45	【ENダンススタジオ】 有料ダンススクジオ 21:00-22:15 «一般» ヨルクアンドHipHop入門 PAPAPA NAO	21:40-22:10 泳法ワンポイント	21:40-22:10 泳法ワンポイント	*スケジュールは、都合により変更する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情報をご覧下さい。 [ゴールドジム足利] で検索
23:00						