

★ゴールドジム スパレア足利 NEWスケジュール 2018. 10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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
11:00	10:30-11:15 TKG night	【有料スクール】 10:15-11:15 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		10:30-11:30 ヨガ 野口	10:30-11:00 からだコンディショニング		10:30-11:20 バランス 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	【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初心者・初級＞						
90	※ここに内容が変わります。 詳細は館内掲示をご覧ください。										11:10-11:40 ソフトローイングバート 武馬		11:30-12:00 水中ウォーキング 初級者泳ぎ・平泳ぎ			11:30-12:00 水中 ウォーキング			11:30-12:20 ベルビックスストレッチ ＜骨盤エクササイズ＞ 岡本		11:10-11:40 マンズリー泳法
12:00	11:30-12:30 ボディメイク 久保			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 スクール ＜中級＞		11:35-12:35 バランス コーディネーション 井上	【有料スクール】 11:30-13:00 フラダンス スクール		11:45-12:45 フィットネス 定	11:55-12:25 スターステップ 武馬		11:35-12:25 ビギナーズステップ 中村			12:10-12:40 マンズリー泳法			12:35-13:25 リラククスヨガ 長谷川		11:50-12:20 泳法フットポイント
90		12:10-12:40 フィニッシュ																			
13:00	12:45-13:45 オリジナルエアロ 久保			12:40-13:30 ビギナーエアロ 原			12:50-13:40 ZUMBA 対比地			13:00-13:30 CORE Shoko-tan			12:40-13:40 ボディメイクヨガ 武馬			12:50-13:20 泳法フットポイント					
90		13:00-13:30 はじめてプール																			
14:00	14:00-14:50 ピラティス 原			13:45-14:45															13:40-14:40		
90		14:00-14:45 アクアサキ 武馬		TAKU			13:55-14:45 エリゴイスステップ 小林			13:45-14:45 ピラティス 原			13:55-14:45 フィットバーナー 仁木	14:15-14:45 パラナーステップ		14:00-14:45 アクアピクス 星野		14:00-14:45 アクアピクス 高橋		14:00-14:30 リラククスヨガ 福地	14:00-14:30 フィニッシュ
15:00	15:10-15:40 CORE USK			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			15:10-16:00 ビギナーエアロ 村田			15:00-16:00 ボディリセット 加藤	15:00-15:30 ソフトローイングバート 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 ベルビックスストレッチ ＜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
90	15:30-16:00 ボールストレッチ & エクササイズ			15:30-16:00 身体調整プログラム																	
16:00																					
17:00																					
90																					
18:00																					
90																					
19:00	19:00-20:00 ベルビックスストレッチ ＜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 エアロサキ 村田			19:15-20:05 リラククスヨガ 小関			19:00-20:40 Hiphop基礎・初級 Aria			18:05-18:45 ボディリセット 小林		
90																					
20:00	20:15-21:00 POWER KAZU			20:20-21:05 シェイプアップ 小林			20:20-20:50 初級バタフライ			20:30-21:20 ZUMBA 平沼			20:15-21:00 fight TAKU			20:15-21:05 ボディメイク 久保					
90																					
21:00	21:10-22:10 シェイプアップ ホッピング 泉崎			21:20-22:10 オリジナルエアロ 小林			21:00-21:30 中級クロール			21:30-22:30 リラククスヨガ 長谷川			21:00-21:30 初級平泳ぎ			21:20-22:20 オリジナルエアロ 久保					
90																					
22:00																					
90																					
23:00																					

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