

★ゴールドジム スパレア足利 NEWスケジュール 2019.4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	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 fight	【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 からだコンディショニング 10:30-10:50 はじめてプール 11:00-11:20 キック練習	10:30-11:20 ビキナーエアロ 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 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初級・中級＞	10:30-11:30 ヨガ 野口	10:30-11:20 バランス コーディネーション 中村	10:30-11:30 大塚 （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 ＜初級＞						
12:00	11:30-12:30 ボディメイク 久保	11:30-12:00 初級平泳ぎ	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	11:30-13:00 フラダンス スクール	11:45-12:45 フィットバーナー 定	11:50-12:20 アクアビクス 星野	11:55-12:25 スターステップ 武馬	11:30-12:00 初級バクフライ	11:35-12:25 ビキナーステップ 中村	11:30-12:00 水中トレック ウォーキング	11:30-12:00 ヘルピックスストレッチ （骨盤エクササイズ） 岡本				11:10-11:40 マンズリー泳法	
13:00	12:45-13:45 オリジナルエアロ 久保	12:10-12:40 ウォーキング&水中運動	12:40-13:30 ビキナーエアロ 原	12:40-13:30 はじめてプール	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	12:45-13:45 マンズリー泳法	13:00-13:30 ピラティス 原	12:40-13:40 ボディメイクヨガ 武岡	12:35-13:25 リラククスヨガ 長谷川	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 泳法ワンポイント	
14:00	14:00-14:50 ピラティス 原	14:00-14:45 アクアエアロ 武馬	13:45-14:45 TAKU	14:15-15:00 アクアシェイプ 定	13:55-14:45 エアジョイステップ 小林	14:25-14:55 フィンスイム	14:00-14:45 水中ヨガ &アクアフィット 定	13:45-14:45 ピラティス 原	13:55-14:45 フィットバーナー 仁木	14:00-14:45 アクアビクス 星野	14:00-14:45 アクアビクス 高橋	14:00-14:45 アクアビクス 高橋	13:40-14:30 ZUMBA 加藤	14:00-14:45 アクアビクス 高橋			13:30-14:30 リラククスヨガ 福地	
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	15:00-16:00 ヨガ 和田	15:30-16:00 身体調整プログラム	15:00-16:00 fight	14:30-15:30 武岡	15:10-16:00 ビキナーエアロ 村田	15:10-15:40 水中GOLD'Sエア7 &ハレー	15:00-16:00 ボディメイク 加藤	15:00-16:00 ボディメイク 加藤	15:00-16:00 ボディメイク 加藤	15:00-16:00 ボディメイク 加藤	14:45-15:25 フィットバーナー 加藤	15:00-15:30 水中GOLD'Sエア7 &ハレー			14:00-14:30 フィンスイム	
16:00																		
17:00	16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照	16:00-17:00 スイミング スクール ＜中級＞	16:00-17:00 スイミング スクール ＜初級＞	16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照	16:00-17:00 スイミング スクール ＜初級＞		16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照											14:40-15:25 水中ウォーキング &ハレー
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	19:15-20:05 ボディメイクヨガ 梅沢	19:15-20:05 ボディメイクヨガ 梅沢	19:00-19:20 ボールストレッチ &エクササイズ	19:30-20:15 POWER KAZU		19:10-19:50 エアロサーキット 村田	19:00-19:20 ボールストレッチ &エクササイズ	19:10-19:50 エアロサーキット 村田	19:15-20:05 リラククスヨガ 小関	19:00-19:20 ボールストレッチ &エクササイズ	19:15-20:05 ボディメイクヨガ 梅沢	19:00-19:20 ボールストレッチ &エクササイズ	19:15-20:05 ボディメイクヨガ 梅沢			17:00-17:50 ZUMBA 小林	
20:00	20:15-21:00 シェイプアップ 小林	20:20-20:50 マンズリー泳法	20:20-21:10 ビキナーエアロ 村田	20:30-21:20 ハレー 梅沢	20:30-21:20 ハレー 梅沢		20:30-21:20 ZUMBA 平沼	20:30-21:20 ZUMBA 平沼	20:30-21:20 ZUMBA 平沼	20:20-21:05 fight	20:20-21:05 fight	20:15-21:05 ボディメイク 久保	20:20-21:05 fight	20:20-21:05 fight			18:05-18:45 ボディメイク 小林	
21:00	21:15-22:05 オリジナルエアロ 小林	21:40-22:10 泳ぎこみ30	21:30-22:45 POWER KAZU	21:30-22:45 POWER KAZU	21:30-22:45 POWER KAZU		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 泳法ワンポイント	21:20-21:50 CORE Moana	21:20-21:50 CORE Moana	21:20-21:50 CORE Moana	21:20-21:50 CORE Moana				
22:00																		
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を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、都合により変更する場合がござ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