

★ゴールドジム スパレア足利 NEWスケジュール 2019. 7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	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 【有料スクール】 スイミング スクール ＜初級・中級＞	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 【有料スクール】 スイミング スクール ＜初級＞	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				
90				11:10-11:30 キック練習			11:10-11:40 水中トレ ウォーキング	11:10-11:40 ソフトローイングバート 武馬	11:30-12:00 初級平泳ぎ				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	11:30-12:00 初級バクアライ	11:35-12:25 ボルドブラ 平沼	11:40-12:40 【有料スクール】 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	11:50-12:20 アクアビクス 星野	11:45-12:45 ファットバーナー 定	11:55-12:25 スタートステップ 武馬	11:35-12:25 ビギナーズステップ 中村	11:30-12:00 水中レクリエーション	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		11:50-12:20 泳法フットポイント	
90		12:10-12:40 ウォーキング&水中運動								12:10-12:40 マンズリー泳法				
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 対比地	12:30-13:30 スイミング スクール ＜中級＞	13:00-13:30 CORE Shoko-tan		12:40-13:40 ボディメイクヨガ 武岡		12:35-13:25 リラクゼーション 長谷川		12:15-13:15 TKG	
90			13:45-14:45											
14:00	14:00-14:50 ピラティス 原	14:00-14:45 アクアサキ	POWER TAKU	14:15-15:00 アクアシェイプ 定	13:55-14:45 エアロビクス 小林	14:25-14:55 フィニッシュ	13:45-14:45 ピラティス 原	14:00-14:45 水中ウォーキング & アクアミット 定	13:55-14:45 ファットバーナー 仁木	14:00-14:45 アクアビクス 星野	14:00-14:30 ZUMBA 加藤	14:00-14:45 アクアビクス 高橋	13:30-14:30 リラクゼーション 福地	14:00-14:30 フィニッシュ
90										14:15-14:45 パラナスイキ				
15:00	15:10-15:40 CORE USK	15:15-15:45 泳ぎこみ30	15:00-16:00 ヨガ 和田	15:10-15:40 初級水泳	15:00-16:00 TAKU	15:10-15:40 水中GOLD'S & バレー	15:10-16:00 ビギナーエアロ 村田	15:00-15:30 水中ウォーキング & バレー	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	14:45-15:25 ボディリセット 加藤	15:00-15:30 水中GOLD'S & バレー	14:40-15:30 ファットバーナー 斉藤
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										14:40-15:25 水中ウォーキング & バレー
16:00														
90		【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 ＜初級＞									15:45-16:45 POWER Moana	
17:00	16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照		16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照				16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照				16:40-17:40 ヨガ 野口		17:00-17:50 ZUMBA 小林	
90														
18:00														
90														
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													
90														
20:00														
90														
21:00	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 ビギナーエアロ 村田											
90														
22:00	21:15-22:05 オリジナルエアロ 小林	21:40-22:10 泳ぎこみ30	POWER KAZU											
90														
23:00														
90														
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情報をご覧下さい。 [ゴールドジム足利](#) で検索