★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2021. 7月～

※水曜日・木曜日10:15～Bスタジオにてラジオ体操を実施

月

10:00 OPEN

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:30－11:15 fight TKG	10:30－11:00 健康体操 對比地	【有料スクール】10:20－11:20 スイミングスクール〈初級・中級〉
11:30－12:30 ボディメイキング 久保		11:30－11:50 ウォーキング＆水中運動
		12:00－12:30 マンスリー泳法
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
14:00－14:50 ピラティス 原		14:00－14:45 アクアサーキット 武馬
	15:30－16:00 身体調整プログラム	15:00－15:30 めざせ!! 個人メドレー
		【有料スクール】16:00－17:00 スイミングスクール〈中級〉
16:30－17:30 卓球タイム ※別紙参照	【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	
19:00－20:00 ベルビックストレッチ（骨盤エクササイズ） 岡本		
20:15－21:00 シェイプステップ 小林		20:20－20:50 マンスリー泳法
		21:00－21:30 泳法ワンポイント
21:15－22:05 オリジナルエアロ 小林		21:40－22:10 泳ぎこみ30

火

10:00 OPEN

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:30－11:30 POWER TAKU	10:30－11:30 太極拳〈入門クラス〉 蝶良	10:30－11:00 初級クロール・背泳ぎ
		11:10－11:30 めざせ!!○○m
11:40－12:30 ボルドプラ 平沼		【有料スクール】11:40－12:40 スイミングスクール〈中級〉
12:40－13:30 エアロビーインパクト 原		
13:45－14:35 Hula 佐々木		
15:00－15:50 ヨガ 福地	15:10－15:40 エアロビーインパクト スタッフ	15:10－15:40 初級バタフライ・平泳ぎ
		【有料スクール】16:00－17:00 スイミングスクール〈初心者・初級〉
16:30－17:30 卓球タイム ※別紙参照	【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	
19:15－20:05 ボディメイクヨガ 梅沢		
20:20－21:10 エアロビーインパクト 村田		
21:25－22:10 fight TKG		

水

10:00 OPEN

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:30－11:20 エアロビーインパクト 野口	10:30－11:00 腰痛体操	【有料スクール】10:15－11:15 スイミングスクール〈初級・中級〉
		11:20－11:40 水中GOLD' Sシェイプ
11:35－12:35 ヨガ 野口	【有料スクール】11:30－13:00 フラダンススクール 楢原	11:50－12:20 アクアビクス 星野
		【有料スクール】12:30－13:30 スイミングスクール〈中級〉
12:50－13:40 ZUMBA 仁木		
		13:40－14:10 平泳ぎ・バタフライ
13:55－14:45 エンジョイステップ 小林		14:20－14:50 フィンスイム
15:00－16:00 fight TKG	14:30－15:30 ヨガ 近藤	15:00－15:30 水中筋トレウォーキング
16:30－17:30 卓球タイム ※別紙参照	【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	
19:00－19:20 ポールストレッチ＆エクササイズ		
19:30－20:15 POWER Moana		村田
20:30－21:20 バレトン 梅沢		20:40－21:00 水中筋トレウォーキング
		21:10－21:40 背泳ぎ・バタフライ
21:30－22:20 リラックスヨガ 福地		21:50－22:20 めざせ!!○○m

木

10:00 OPEN

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:30－11:30 SALSATION コンチ	10:30－11:00 からだコンディショニング	【有料スクール】10:15－11:15 スイミングスクール〈初級〉
	11:10－11:40 エアロビーインパクト 武馬	
11:45－12:45 エアロ＆コンディショニング 武井	11:55－12:35 スタートステップ 武馬	11:30－12:00 フィンで泳ぎ込み30
13:00－13:30 CORE Shoko－tan	13:10－13:40 生活筋力体操 定	
13:45－14:45 ピラティス 原	【有料スクール】14:00－15:30 フラダンススクール 佐々木	14:00－14:45 アクアビクス 武井
		15:00－15:30 初級クロール・背泳ぎ
15:10－16:00 エアロビーインパクト 村田		
16:30－17:30 卓球タイム ※別紙参照	【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	
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		20:15－20:45 アクアビクス 高橋
20:30－21:20 ZUMBA 平沼		21:00－21:30 水慣れ12.5mスイム
21:35－22:35 ボディメイクヨガ 長谷川		21:40－22:10 フィンスイム

金

10:00 OPEN

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:30－11:20 バランスコーディネーション 中村		【有料スクール】10:15－11:15 スイミングスクール〈初心者・初級〉
11:35－12:25 ビギナーステップ 中村		11:30－12:00 水中レクリエーション
		12:10－12:40 初級平泳ぎ
12:40－13:40 ボディメイクヨガ 近藤		
13:55－14:45 ファットバーナー 仁木	14:30－15:00 バランスディスク	14:00－14:45 ミットウォーク＆アクアビクス 星野
15:00－15:45 ボディリセット 仁木	15:10－15:40 ポールストレッチ＆エクササイズ	14:55－15:25 水中筋トレウォーキング
16:30－17:30 卓球タイム ※別紙参照	【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	
19:10－20:00 美脚・美尻ヨガ 小関		
20:10－20:40 ラテンムーブメント コンチ		
20:50－21:35 SALSATION コンチ		
21:45－22:15 CORE Moana		

土

9:00 OPEN

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
11:30－12:20 ベルビックストレッチ（骨盤エクササイズ） 岡本	【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	11:20－11:40 ウォーキング＆水中運動
		11:50－12:20 フィンスイム
12:35－13:25 リラックスヨガ 長谷川		担当者 1週目：高橋 2週目：定 3週目：星野 4週目：武馬
13:40－14:30 エアロビーインパクト 和田み		14:00－14:45 ウィークリーレッスン
14:45－15:25 ボディリセット 對比地		14:55－15:25 水中GOLD' Sシェイプ
15:40－16:30 ZUMBA 對比地	【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	
16:45－17:45 ヨガ 福地		
19:30－20:00 CORE Moana		
20:15－21:05 ボディメイキング 久保		
21:20－22:20 オリジナルエアロ 久保		

日

9:00 OPEN

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		11:10－11:40 マンスリー泳法
		11:50－12:20 泳法ワンポイント
13:30－14:30 リラックスヨガ 福地		14:00－14:30 フィンで泳ぎ込み30
14:45－15:30 fight TAKU		14:40－15:10 水中筋トレウォーキング
15:45－16:45 POWER Moana		
17:00－17:50 ZUMBA 小林		
18:05－18:45 ボディリセット 小林		

GOLD'S GYM SPAREA

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（＾ー＾）

GOLD'S GYM SPAREA ASHIKAGA

〈営業時間〉24時間営業
※日曜・祝日 20:00から翌日10:00営業時間外
〈休館日〉毎月第2金曜日
※休館日前日 24:00に閉館
※休館日翌日 9:00から営業

＊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