★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2021. 4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

- 10:30－11:15 fight TKG
- 11:30－12:30 ボディメイキング 久保
- 12:45－13:45 オリジナルエアロ 久保
- 14:00－14:50 ピラティス 原
- 16:30－17:30 卓球タイム ※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
- 21:15－22:05 オリジナルエアロ 小林

Bスタジオ

- 10:30－11:00 健康体操 對比地
- 15:30－16:00 身体調整プログラム
- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール

- 【有料スクール】10:20－11:20 スイミングスクール〈初級・中級〉
- 11:30－11:50 ウォーキング＆水中運動
- 12:00－12:30 マンスリー泳法
- 13:00－13:30 はじめてプール
- 14:00－14:45 アクアサーキット 武馬
- 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〉
- 20:20－20:50 マンスリー泳法
- 21:00－21:30 泳法ワンポイント
- 21:40－22:10 泳ぎこみ30

火

10:00 OPEN

Aスタジオ

- 10:30－11:30 POWER TAKU
- 11:40－12:30 ボルドプラ 平沼
- 12:40－13:30 エアロローインパクト 原
- 13:45－14:35 Hula 佐々木
- 15:00－15:50 ヨガ 福地
- 16:30－17:30 卓球タイム ※別紙参照
- 19:15－20:05 ボディメイクヨガ 梅沢
- 20:20－21:10 エアロローインパクト 村田
- 21:25－22:10 fight TKG

Bスタジオ

- 10:30－11:30 太極拳〈入門クラス〉 鐘良
- 15:10－15:40 エアロローインパクト スタッフ
- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール

- 10:30－11:00 初級クロール・背泳ぎ
- 11:10－11:30 めざせ!!○○m
- 【有料スクール】11:40－12:40 スイミングスクール〈中級〉
- 14:15－15:00 アクアビクス 武井
- 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〉

水

10:00 OPEN

Aスタジオ

- 10:30－11:20 エアロローインパクト 井上
- 11:35－12:35 バランスコーディネーション 井上
- 12:50－13:40 ZUMBA 仁木
- 13:55－14:45 エンジョイステップ 小林
- 15:00－16:00 fight TAKU
- 16:30－17:30 卓球タイム ※別紙参照
- 19:00－19:20 ボールストレッチ＆エクササイズ
- 19:30－20:15 POWER Moana
- 20:30－21:20 バレトン 梅沢
- 21:30－22:20 リラックスヨガ 福地

Bスタジオ

- 10:30－11:00 膝痛体操
- 【有料スクール】11:30－13:00 フラダンススクール 楢原
- 14:30－15:30 ヨガ 近藤
- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール

- 【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
- 11:50－12:20 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〉
- 13:40－14:10 平泳ぎ・バタフライ
- 14:20－14:50 フィンスイム
- 15:00－15:30 水中筋トレウォーキング
- 村田
- 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
- 21:50－22:20 めざせ!!○○m

木

10:00 OPEN

Aスタジオ

- 10:30－11:30 SALSATION コンチ
- 11:45－12:45 エアロ＆コンディショニング 定
- 13:00－13:30 CORE Shoko－tan
- 13:45－14:45 ピラティス 原
- 15:10－16:00 エアロローインパクト 村田
- 16:30－17:30 卓球タイム ※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
- 20:30－21:20 ZUMBA 平沼
- 21:35－22:35 ボディメイクヨガ 長谷川

Bスタジオ

- 10:30－11:00 からだコンディショニング
- 11:10－11:40 エアロローインパクト 武馬
- 11:55－12:35 スタートステップ 武馬
- 13:10－13:40 生活筋力体操 定
- 【有料スクール】14:00－15:30 フラダンススクール 佐々木
- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール

- 【有料スクール】10:15－11:15 スイミングスクール〈初級〉
- 11:30－12:00 フィンで泳ぎ込み30
- 14:00－14:45 アクアビクス 定
- 15:00－15:30 初級クロール・背泳ぎ
- 20:15－20:45 アクアビクス 高橋
- 21:00－21:30 水慣れ12.5mスイム
- 21:40－22:10 フィンスイム

金

10:00 OPEN

Aスタジオ

- 10:30－11:20 バランスコーディネーション 中村
- 11:35－12:25 ビギナーステップ 中村
- 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
- 15:00－15:45 ボディリセット 仁木
- 16:30－17:30 卓球タイム ※別紙参照
- 19:10－20:00 美脚・美尻ヨガ 小関
- 20:10－20:40 ラテムーブメント コンチ
- 20:50－21:35 SALSATION コンチ
- 21:45－22:15 CORE Moana

Bスタジオ

- 14:30－15:00 バランスディスク
- 15:10－15:40 ポールストレッチ＆エクササイズ
- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール

- 【有料スクール】10:15－11:15 スイミングスクール〈初心者・初級〉
- 11:30－12:00 水中レクリエーション
- 12:10－12:40 初級平泳ぎ
- 14:00－14:45 ミットウォーク＆アクアビクス 星野
- 14:55－15:25 水中筋トレウォーキング

土

9:00 OPEN

Aスタジオ

- 11:30－12:20 ベルビックストレッチ（骨盤エクササイズ） 岡本
- 12:35－13:25 リラックスヨガ 長谷川
- 13:40－14:30 エアロローインパクト 和田み
- 14:45－15:25 ボディリセット 對比地
- 15:40－16:30 ZUMBA 對比地
- 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

Bスタジオ

- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール

- 11:20－11:40 ウォーキング＆水中運動
- 11:50－12:20 フィンスイム
- 14:00－14:45 ウィークリーレッスン
- 14:55－15:25 水中GOLD'Sシェイプ

担当者
1週目：高橋
2週目：定
3週目：星野
4週目：武馬

日

9:00 OPEN

Aスタジオ

- 13:30－14:30 リラックスヨガ 福地
- 14:45－15:30 fight TAKU
- 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

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
- 14:00－14:30 フィンで泳ぎ込み30
- 14:40－15:10 水中筋トレウォーキング

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