

★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2022. 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	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	10:30-10:50 からだコンディショニング		【有料スクール】 10:20-11:20 スイミング スクール ＜初級・中級＞	10:30-10:50 からだコンディショニング			10:30-10:50 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・中級＞	10:30-10:50 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＞	10:30-10:50 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 ＜初心者・初級＞						
	11:00-12:00 コンピネーションエアロ 久保		11:30-12:00 水中GOLD'Sシェイプ	CORE Shoko-tan			11:00-11:50 ZUMBA TOMO	11:20-11:40 泳ぎこみ20	11:00-11:50 ベルビックスストレッチ （骨盤エクササイズ） 岡本	11:00-11:45 ボルドブラ 伊豆		11:30-12:00 水中レクリエーション		11:10-11:40 マンスリー泳法	11:10-11:40 マンスリー泳法						
12:00	12:15-13:15 TKG		12:10-12:40 初級4泳法	11:45-12:45 SALSATION コンチ		【有料スクール】 11:40-12:40 スイミング スクール ＜中級＞	12:05-12:55 ベ－シックヨガ 近藤	【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	12:05-12:35 CORE Shoko-tan		12:00-12:45 シンプルステップ 中村	12:10-12:40 初級バタフライ		12:30-13:20 ベ－シックヨガ 長谷川	12:30-13:30 fight TAKU					
			13:00-13:30 はじめてプール	13:00-13:50 ボルドブラ 伊豆		13:00-13:30 はじめて平泳ぎ	13:10-13:55 POWER TAKU		【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 シンプルエアロ 映理子	13:15-13:45 泳ぎこみ30	13:00-13:50 ベ－シックヨガ 近藤									
14:00	13:30-14:30 太極拳 （入門クラス） 早川		14:00-14:45 アクアサーキット 武馬	14:05-14:55 シェイプステップ 佐藤		14:10-14:55 アクアビクス 映理子	14:10-15:00 シェイプエアロ YUKO		14:20-14:50 フィンスイム	13:55-14:45 ピラティス YUKO	【有料スクール】 14:00-15:30 フラダンス スクール 佐々木	14:10-14:55 アクアビクス 映理子	14:05-14:55 シェイプエアロ 仁木	14:00-14:45 アクアビクス 星野	13:35-14:25 シンプルエアロ 和田	14:00-14:45 アクアビクス 高附	13:45-14:35 リラクソスヨガ 福地	14:00-14:30 フィンで泳ぎこみ30			
																			14:40-15:10 水中筋トレウォーキング		
15:00	14:45-15:35 Hula 佐々木	15:15-15:45 ツールエクササイズ			15:15-15:45 腰痛体操	15:10-15:40 初級4泳法		15:15-15:45 GOLD'Sシェイプ				15:10-15:40 ウィークリーレッスン	15:15-15:45 はじめてエアロ スタッフ		14:40-15:30 ZUMBA ゆうた		14:50-15:35 Beat Run 矢城				
16:00			【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 ＜初心者・初級＞									15:45-16:45 POWER Moana		15:50-16:50 POWER TAKU				
	16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照			16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照			16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照			16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照			16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照		17:00-17:30 CORE Moana		17:05-17:55 ZUMBA 小林				
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00	19:15-20:05 ベルビックスストレッチ （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		19:15-20:05 ピラティス 梅沢	【ENダンススタジオ】 有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照		19:15-20:15 POWER Moana	【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 ピラティス 村田	【ENダンススタジオ】 有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照		19:15-20:00 fight TKG	【ENダンススタジオ】 有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照							
21:00	20:20-21:10 シェイプステップ 小林			20:20-21:10 シンプルエアロ 村田			20:30-21:20 バレトン 梅沢		20:20-21:10 ZUMBA 平沼			20:15-21:05 リラクソスヨガ 小関			20:00-20:50 ベ－シックヨガ 小関						
22:00	21:25-22:10 fight TAKU		21:10-21:40 泳法ワンポイント	21:25-21:55 CORE Moana		21:10-21:40 背泳ぎ・クロール・ 平泳ぎ		21:35-22:25 ベ－シックヨガ 下村	21:10-21:40 クロール・背泳ぎ・ バタフライ	21:25-22:15 ラテンムーブメント コンチ	21:10-21:40 テーマレッスン	21:20-22:20 SALSATION コンチ			21:05-22:05 コンピネーションエアロ 久保						
			21:50-22:20 泳ぎこみ30			21:50-22:20 泳ぎこみ30			21:50-22:20 泳法ワンポイント			21:50-22:20 フィンスイム									
23:00																					


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
※休館日曜日 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