

★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2022. 10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	11:00-11:30 CORE Shoko-ta		11:00-11:30 初級背泳ぎ クロール	11:00-11:50 ZUMBA TOMO		11:20-11:40 泳ぎこみ20	11:00-11:50 ヘルピックスストレッチ (骨盤エクササイズ) 岡本		11:30-12:00 マンズリー泳法	11:00-11:45 バレット 伊豆		11:30-12:00 水中レクリエーション					11:10-11:4 マンズリー泳法		
	12:15-13:15		12:10-12:40 はじめてプール	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 ベシックスヨガ 近藤	【有料スクール】 11:30-13:00 フラダンス スクール 権原	11:50-12:20 アクアピクス 星野	12:05-12:35 CORE Shoko-tan		12:10-12:40 泳法ワンポイント	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			11:50-12:20 フィンスイム		11:50-12:2 泳法ワンポイント		
	TKG									【有料スクール】 12:30-13:30 スイミング スクール ＜中級＞									12:30-13:30 fight TAKU			
				13:00-13:50 ボルトブラ 伊豆				13:10-13:55 POWER TAKU			12:50-13:40 シンプルエアロ 映理子											
	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 アクアピクス 映理子	14:10-15:00 シェイプエアロ YUKO		14:15-14:45 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 アクアピクス 映理子	14:05-14:55 シェイプエアロ 仁木		14:00-14:45 アクアピクス 星野		13:35-14:25 シンプルエアロ 和田	14:00-14:45 アクアピクス 高附	13:45-14:35 リラクソヨガ 福地		14:00-14:3 フィンで泳ぎこみ30	
	14:45-15:35 Hula 佐々木	15:15-15:45 ツールエクササイズ				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 スタップ		14:40-15:30 ZUMBA ゆうた			14:50-15:35 Beat Run 矢城		14:40-15:1 水中筋トレフォーキン	
																	15:45-16:30 POWER Moana			15:50-16:50 POWER TAKU		
	16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照		【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		【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		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		16:45-17:15 CORE Moana					17:05-17:55 ZUMBA 小林		
19:15-20:05 ベシックスヨガ Mitsuki	【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		19:30-20:30 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		19:15-20:15 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									
20:20-21:10 ZUMBA 小林			20:20-21:10 シンプルエアロ 村田			20:20-21:10 ZUMBA 平沼			20:30-21:30 SALSATION コンチ													
21:25-22:10 fight TAKU		21:10-21:40 マンズリー泳法	21:25-21:55 CORE Moana			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													
		21:50-22:20 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																						

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



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
 ※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