

★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2022. 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	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＞						
30	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			11:00-11:50 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 バレット 伊豆			11:30-12:00 水中レクリエーション			11:10-11:40 泳ぎこみ30			11:10-11:40 マンスリー泳法
12:00				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＞		【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					11:50-12:20 フィンスイム			11:50-12:20 泳法ワンポイント
30	12:15-13:15 fight TKG		12:10-12:40 初級4泳法				12:05-12:55 ベアシックヨガ 近藤			【有料スクール】 12:30-13:30 スイミング スクール ＜中級＞											
13:00			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			12:50-13:40 シンプルエアロ 映理子			13:00-13:50 ベアシックヨガ 近藤			12:30-13:20 ベアシックヨガ 長谷川					
30	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			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	14:05-14:55 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									14:20-14:50 フィンスイム												14:00-14:30 フィンで泳ぎこみ30
30																					
15:00	14:45-15:35 Hula 佐々木	15:15-15:45 ゾールエクササイズ			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								14:40-15:30 ZUMBA ゆうた			14:50-15:35 Beat Run 矢城		14:40-15:10 水中筋トレウォーキング
30																					
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＞										15:45-16:30 POWER Moana			15:50-16:50 POWER TAKU		
30	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			16:45-17:15 CORE Moana					
17:00																					
30																					
18:00																					
30																					
19:00																					
30	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			19:30-20:30 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			
20:00																					
30	20:20-21:10 ZUMBA 小林			20:20-21:10 シンプルエアロ 村田			20:45-21:35 ベアシックヨガ 下村			21:10-21:40 クロール・背泳ぎ・ バタフライ			21:10-21:40 テーマレッスン								
21:00			21:10-21:40 マンスリー泳法																		
30	21:25-22:10 fight TAKU			21:25-21:55 CORE Moana						21:25-22:15 ラテンムーブメント コンチ											
22:00			21:50-22:20 泳ぎこみ30							21:50-22:20 泳法ワンポイント											
30																					
23:00																					



LESSON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です（^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情報をご覧下さい。 [ゴールドジム足利](#) で検索