

# ★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2024. 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					【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初級・中級＞				【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初級＞					【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 fight 磯崎		11:00-11:30 CORE Shoko-tan		11:10-11:40 エンジョイプール				11:00-11:50 ZUMBA TOMO				11:00-11:50 ベーシックヨガ 福地					11:00-11:45 バルトン 伊豆				
12:00			11:30-12:00 平泳ぎ・バタフライ						11:30-12:15 アクアビクス 映理子				11:30-12:00 水中レクリエーション					11:30-12:00 クロール・背泳ぎ			11:30-12:00 水中ハレー ※別紙参照	
30	12:15-13:05 ベーシックヨガ 長谷川		12:10-12:40 はじめてプール						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 エンジョイプール			11:50-12:20 フィンスイム	
13:00									12:30-13:00 ※別紙参照				12:50-13:40 シェイプエアロ 映理子					12:30-13:20 ベーシックヨガ 近藤				
30	13:20-14:10 ZUMBA GOLD 平沼		13:00-13:50 ホルドブラ 伊豆						13:10-14:00 ベーシックヨガ 近藤				13:00-13:45 fight TAKU									
14:00			14:00-14:45 アクアビクス 高附						13:55-14:45 ピラティス YUKO				14:00-14:50 シンプルエアロ 遠藤					13:35-14:25 シンプルエアロ 和田			13:45-14:35 リラクゼーション 福地	
30	14:25-15:10 はじめてエアロ 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 シンプルエアロ 映理子		14:00-14:45 アクアサーク 武馬		14:15-15:00 POWER TAKU		14:15-14:45 フィンスイム				14:10-14:55 アクアビクス 映理子					14:00-14:45 アクアビクス 星野			14:00-14:45 アクアビクス 高附	
15:00																		14:40-15:30 ZUMBA ゆうた			14:40-15:10 水中レクリエーション	
30					15:15-15:45 健康体操 青木				15:15-15:45 はじめてエアロ 遠藤				15:15-15:45 ポールストレッチ& エクササイズ 藍珠					15:45-16:30 POWER Moana			14:50-15:35 POWER TAKU	
16:00			【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜中級＞																			
30			16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照						16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照				16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照					15:50-16:50 fight TAKU			14:00-14:30 フィンで泳ぎこみ30	
17:00			【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜初心者・初級＞																			
30	16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照		16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照						16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照				16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照					16:45-17:15 CORE Moana			17:05-17:55 ボディリセット 小林	
18:00																						
19:00																						
30	19:15-20:05 ベーシックヨガ Mitsuki	【ENダンススタジオ】 有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	19:30-20:00 クロール	19:15-20:05 ヘルピクストレッチ (骨盤エクササイズ) AYUMI	【ENダンススタジオ】 有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	19:30-20:00 水中ハレー ※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	19:30-20:00 エアロサーク 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			19:30-20:30 fight 磯崎									
20:00																						
30	20:20-21:10 ZUMBA 小林		20:10-20:40 背泳ぎ	20:20-21:10 シンプルエアロ 村田					20:20-21:10 ZUMBA 平沼				20:30-21:00 スイミングサークル ※別紙参照					20:45-21:45 SALSATION コンチ				
21:00			20:50-21:20 フィンスイム						21:10-21:40 4泳法レッスン													
30	21:25-22:10 fight TAKU			21:25-21:55 CORE Moana					21:50-22:20 泳法フンポイント													
22:00																						
30																						
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（^-^）

**GOLD'S GYM SPAREA ASHIKAGA**  
 〈営業時間〉 24時間営業  
 ※日曜・祝日 22:00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

