

★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2025. 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＞ 関口	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＞ 新井				【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初級＞ 関口			【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初心者・初級＞ 関口								
30	M fight 磯崎		11:30-12:00 はじめてプール 関口	11:00-11:45 ベーシックヨガ まりこ		【有料スクール】 11:00-12:00 スイミング スクール ＜中級＞ 矢城	11:00-11:50 ZUMBA TOMO			11:00-11:50 ベーシックヨガ asami			11:00-11:45 バレトン 伊豆			11:00-12:00 LITTLE KIDS リズムトレーニング Hina		11:10-11:40 泳法ワンポイント 浦野			11:10-11:40 マンスリー泳法 矢城		
12:00																11:30-12:15 ZUMBA YOKO						11:50-12:20 フィンで泳ぎこみ30 浦野	
30	12:15-13:05 リラックスヨガ 長谷川			12:00-13:00 SALSATION コンチ		12:10-12:40 4泳法レッスン 矢城	12:05-12:55 シェイプエアロ YUKO		12:05-12:55 ZUMBA ACCO			12:10-12:40 fightウォーキング &レクリエーション 青木	12:00-12:45 シンプルステップ 中村		12:10-12:40 4泳法レッスン 関口		12:00-13:00 KIDS HIPHOP 入門 Hina						
13:00						12:50-13:20 水中ウォーキング 矢城										12:30-13:20 ベーシックヨガ 近藤							
30	13:20-14:10 ZUMBA GOLD 平沼			13:15-14:05 ポルトブラ 伊豆			13:10-14:00 ベーシックヨガ 近藤		13:10-14:00 シェイプエアロ 映理子				M fight 磯崎		13:00-13:45 アクアピクス 映理子								
14:00																13:35-14:25 シンプルエアロ 和田		13:15-14:30 OPENクラス K-POP Cover Hina					
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	14:00-14:45 アクアピクス 高附	14:20-15:10 シンプルエアロ 映理子		14:00-14:45 アクアサーキット 武馬	14:15-15:00 GOLD'S パワー TAKU		14:15-15:05 ピラティス YUKO			14:30-15:00 AQUA ZUMBA 映理子	14:00-14:50 シンプルエアロ 遠藤						13:45-14:35 リラックスヨガ 福地			14:00-14:45 アクアピクス 高附	
15:00																14:40-15:30 ピラティス 長谷川							
30			15:10-15:40 リラックススイミング 矢城		15:15-15:45 健康体操 青木	15:10-15:40 わいわいスイミング 関口			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 飯塚	15:10-15:40 ウィークリーレッスン スタッフ										14:50-15:35 Beat Run 矢城
16:00																							
30			【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜初級・中級＞ 矢城			【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜初心者・初級＞ 関口																	15:50-16:50 M fight TAKU
17:00	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				16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照			16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照							
30		17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング Hina			17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング airi								17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング HINATA										17:05-17:55 ボディリセット 小林
18:00																							
30		18:20-19:20 KIDS Girls HIPHOP Hina			18:20-19:20 KIDS HIPHOP 入門 airi								18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA										
19:00																							
30	19:15-20:05 ベーシックヨガ 福地			19:15-20:05 リラックス ストレッチ 村田			19:30-20:15 GOLD'S パワー 矢城		19:30-20:05 エアロサーキット 村田				19:30-20:15 自重トレーニング ゆかり										
20:00		19:30-20:45 OPENクラス Girls HIPHOP 初・中級 Hina	20:00-20:30 クロール 浦野		19:30-20:45 HIPHOP 基礎 airi																		
30	20:20-21:10 ZUMBA 小林		20:40-21:10 平泳ぎ 浦野		20:20-21:10 シンプルエアロ 村田	20:30-21:00 4泳法レッスン ヒクト	20:30-21:15 はじめてステップ 下村		20:20-21:10 ZUMBA 平沼				20:40-21:10 泳ぎこみ30 矢城	20:30-21:30 SALSATION コンチ									
21:00																							
30	21:25-22:10 M fight TAKU	21:00-22:15 Girls HIPHOP 初級 Hina		21:00-22:15 HIPHOP 入門 airi		21:10-21:40 泳法ワンポイント ヒクト		21:30-22:20 ベーシックヨガ 下村	21:15-22:30 JAZZ HIPHOP 初級 HaLuKa				21:00-22:15 HIPHOP 基礎 HINATA										
22:00																							
30																							
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（レッスン説明一覽表）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