






★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2025. 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＞ 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 ＜初心者・初級＞ 関口						
	11:00-12:00  磯崎			11:00-11:45 キックボクシング 和田		【有料スクール】 11:00-12:00 スイミング スクール ＜中級＞ 矢城		11:00-11:45 SALSATION TOMO		11:00-11:50 ベージュヨガ 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	
30			11:30-12:00 背泳ぎ・バタフライ 関口									11:30-12:00 4泳法レッスン 関口			11:30-12:00 fightウォーキング &レクリエーション 関口	11:30-12:15 ZUMBA YOKO					
12:00																		11:50-12:20 フィンで泳ぎこみ30 浦野			11:50-12:10 泳法ワンポイント 矢城
30	12:15-13:05 リラックスヨガ 長谷川		12:10-12:40 はじめてプール 関口	12:00-13:00 SALSATION コンチ		12:10-12:40 4泳法レッスン 矢城		12:00-12:50 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 シンブルステップ 中村		12:10-12:40 背泳ぎ・バタフライ 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 ベージュヨガ 近藤					
30	13:20-14:10 ZUMBA 平沼			13:15-14:05 ボルドブラ 伊豆				13:05-13:55 ベージュヨガ 近藤		13:10-14:00 シェイプエアロ 映理子					13:00-13:45 アクアビクス 映理子		13:15-14:30 OPENクラス K-POP Cover Hina				
14:00		【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 アクアビクス 高附			14:00-14:45 アクアサーキット 武馬		14:10-14:55 GOLD'S パワー TAKU		14:15-14:45 フィニッシュ 飯塚	14:15-15:05 ピラティス YUKO		14:30-15:00 AQUA ZUMBA 映理子	14:00-14:50 シンブルエアロ 遠藤			13:35-14:25 シンブルエアロ 和田			13:45-14:35 リラックスヨガ 福地	14:00-14:30 フィンで泳ぎこみ30 スタッフ
30	14:25-15:10 はじめてエアロ YUKO				14:20-15:10 シンブルエアロ 映理子																
15:00						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 ボールストレッチ & 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				14:40-15:30 ピラティス 長谷川			14:50-15:35 Beat Run 矢城	
30																					
16:00																					15:50-16:50  TAKU
30	16:30-18:00 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		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							17:05-17:55 ボディリセット 小林
17:00		17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング Hina		16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照	17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング airi			17:30-18:30 LITTLE KIDS リズムトレーニング HaLuKa		17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング HINATA											
18:00																					
30		18:20-19:20 KIDS Girls HIPHOP Hina			18:20-19:20 KIDS HIPHOP 入門 airi			18:40-19:40 KIDS JAZZ HIPHOP 基礎 HaLuKa		18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA											
19:00																					
30	19:15-20:05 ベージュヨガ 福地	19:30-20:45 OPENクラス Girls HIPHOP 初・中級 Hina		19:15-20:05 リラックス ストレッチ 村田	19:30-20:45 HIPHOP 基礎 airi		19:30-20:20 ベージュヨガ 下村	19:50-21:05 JAZZ 初級 HaLuKa	19:30-20:00 背泳ぎ 今井	19:15-20:05 エアロサーキット 村田	19:30-20:45 OPENクラス HIPHOP 初級 HINATA		19:30-20:15 自重トレーニング ゆかり								
20:00			20:00-20:30 クロール 浦野																		
30	20:20-21:10 ZUMBA 小林		20:40-21:10 平泳ぎ 浦野	20:20-21:10 シンブルエアロ 村田		20:30-21:00 4泳法レッスン ピクト	20:35-21:20 はじめてステップ 下村		20:10-20:40 バタフライ 今井	20:20-21:10 ZUMBA 平沼		20:15-20:45 エンジョイスイミング 矢城	20:30-21:30 SALSATION コンチ								
21:00		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 ピクト		21:15-22:30 JAZZ HIPHOP 初級 HaLuKa		21:25-22:15 ラテンムーブメント コンチ	21:00-22:15 HIPHOP 基礎 HINATA										
30	21:25-22:10  TAKU																				
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（^ー^）



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