

★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 10:30-10:50 からだコンディショニング 11:00 30 11:00-12:00 GROUP fight 磯崎	Bスタジオ 10:30-10:50 からだコンディショニング 11:00-11:45 スイミングスクール <初級・中級> 開口 11:30-12:00 背泳ぎ・バタフライ 開口 12:10-12:40 はじめてプール 開口 12:15-13:05 リラックスヨガ 長谷川 13:20-14:10 ZUMBA 平沼 14:00-15:30 はじめてエアロ YUKO 14:25-15:10 はじめてエアロ YUKO 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00	プール 【有料スクール】 10:20-11:20 スイミングスクール <初級・中級> 矢城 11:00-11:45 キックボクシング 和田 11:30-12:00 背泳ぎ・バタフライ 開口 12:00-13:00 SALSATION コンチ 12:10-12:40 4泳法レッスン 矢城 12:50-13:20 水中ウォーキング 矢城 13:15-14:05 ボルトフラ 伊豆 【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 15:15-15:45 健康体操 青木 16:00-17:00 スイミング スクール <初級・中級> 矢城 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 Hina 18:20-19:20 KIDS Girls HIPHOP Hina 19:15-20:05 ベーシックヨガ 福地 19:30-20:45 OPENクラス Girls HIPHOP 初・中級 Hina 20:20-21:10 ZUMBA 小林 21:00-22:15 GROUP fight TAKU	Aスタジオ 10:30-10:50 からだコンディショニング 11:00-11:45 スイミングスクール <初級・中級> 新井 11:00-11:45 SALSATION TOMO 11:30-12:15 アクアピクス 映理子 12:00-12:50 シェイプエアロ YUKO 12:50-13:20 水中ウォーキング 矢城 13:15-14:05 ボルトフラ 伊豆 14:00-14:45 アクアサーキット 武馬 14:20-15:10 シンプルエアロ 映理子 15:10-15:40 わいわいスイミング 開口 16:00-17:00 スイミング スクール <初心者・初級> 矢城 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 18:20-19:20 KIDS HIPHOP 入門 airi 19:15-20:05 リラックス ストレッチ 村田 20:00-20:30 クロール 浦野 20:20-21:10 シンプルエアロ 村田 20:40-21:10 平泳ぎ 浦野 21:00-22:15 GROUP fight TAKU	Bスタジオ 10:15-11:15 スイミング スクール <初級・中級> 矢城 11:00-11:50 ベーシックヨガ asami 11:30-12:00 4泳法レッスン 矢城 12:05-12:55 ZUMBA ACCO 13:00-13:45 ボルストレッチ &エクササイズ 磯崎 14:00-14:50 シンプルエアロ 和田 14:30-15:00 AQUA ZUMBA 映理子 15:15-15:45 ボルストレッチ& エクササイズ 飯塚 15:10-15:40 ウェーリング スタッフ 16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照 17:30-18:30 LITTLE KIDS リズムトレーニング HaLuKa 18:40-19:40 KIDS JAZZ HIPHOP 基礎 HaLuKa 19:30-20:00 背泳ぎ 今井 19:50-21:05 OPENクラス JAZZ 初級 HaLuKa 20:30-21:20 はじめてステップ 下村 21:15-22:30 JAZZ HIPHOP 初級 HaLuKa	プール 【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール <初心者・初級> 矢城 11:00-11:45 パレット 伊豆 11:30-12:00 4泳法レッスン 矢城 12:00-12:45 シンプルステップ 中村 13:00-13:45 アクアピクス 磯崎 14:00-14:50 シンプルエアロ 遠藤 14:30-15:00 AQUA ZUMBA 映理子 15:10-15:40 ウェーリング スタッフ 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 HINATA 18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA 19:30-20:45 OPENクラス HIPHOP 初級 HINATA 20:20-21:10 ZUMBA 平沼 20:50-21:20 フィンスイム 今井 21:00-22:15 HIPHOP 基礎 HINATA	Aスタジオ 10:15-11:15 スイミング スクール <初心者・初級> 矢城 11:00-11:45 パレット 伊豆 11:30-12:00 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 背泳ぎ・バタフライ 開口 12:30-13:20 ベーシックヨガ 近藤 13:00-13:45 アクアピクス 磯崎 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 14:40-15:30 ピラティス 長谷川 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 HINATA 18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA 19:30-20:45 OPENクラス HIPHOP 初級 HINATA 20:20-21:10 ZUMBA 平沼 20:55-21:25 泳ぎこみ30 矢城 20:30-21:30 SALSATION コンチ	Bスタジオ 11:00-12:00 LITTLE KIDS リズムトレーニング Hina 11:50-12:20 フィンで泳ぎこみ30 浦野 12:00-13:00 KIDS HIPHOP 入門 Hina 12:30-13:20 ベーシックヨガ 近藤 13:15-14:30 OPENクラス K-POP Cover Hina 14:00-14:45 アクアピクス 高附 14:40-15:30 ピラティス 長谷川 17:05-17:55 ボディセット 小林 17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング HINATA 18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA 19:30-20:45 OPENクラス HIPHOP 初級 HINATA 20:20-21:10 ZUMBA 平沼 20:55-21:25 泳ぎこみ30 矢城 20:30-21:30 SALSATION コンチ	プール 【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール <初心者・初級> 矢城 11:00-11:40 泳法ワンポイント 浦野 11:50-12:10 泳法ワンポイント 矢城 14:00-14:30 フィンで泳ぎこみ30 スタッフ 14:50-15:35 Beat Run 矢城 15:50-16:50 GROUP fight TAKU 17:05-17:55 ボディセット 小林 17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング HINATA 18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA 19:30-20:45 OPENクラス HIPHOP 初級 HINATA 20:20-21:10 ZUMBA 平沼 20:55-21:25 泳ぎこみ30 矢城 20:30-21:30 SALSATION コンチ	Aスタジオ 11:10-11:40 マンスリー泳法 矢城 11:50-12:10 泳法ワンポイント 矢城 14:00-14:30 フィンで泳ぎこみ30 スタッフ 14:50-15:35 Beat Run 矢城 15:50-16:50 GROUP fight TAKU 17:05-17:55 ボディセット 小林 17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング HINATA 18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA 19:30-20:45 OPENクラス HIPHOP 初級 HINATA 20:20-21:10 ZUMBA 平沼 20:55-21:25 泳ぎこみ30 矢城 20:30-21:30 SALSATION コンチ



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御座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