






★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2025. 1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	 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 ベーシックヨガ asami			11:00-11:45 バレトン 伊豆			11:30-12:15 ZUMBA YOKO	11:00-12:00 LITTLE KIDS リズムトレーニング Hina	11:10-11:40 水中筋トレ ウォーキング 青木		11:10-11:40 4泳法レッスン 矢城		
12:00	11:30-12:00 はじめてプール 関口						11:30-12:15 アクアビクス 映理子				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							11:50-12:20 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			12:00-13:00 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 シンプルステップ 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					
					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							
	13:00						13:05-13:55 ベーシックヨガ 近藤							13:00-13:45 ポールストレッチ &エクササイズ 磯崎		13:00-13:45 アクアビクス 映理子						
30	13:20-14:10 ZUMBA 平沼			13:15-14:05 ボルドブラ 伊豆						13:10-14:00 シェイプエアロ 映理子							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		13:45-14:35 リラックスヨガ 福地		14:00-14:30 フィンで泳ごみ30 スタッフ
	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	14:20-15:10 シンプルエアロ 映理子		14:00-14:45 アクアサーキット 武馬	14:10-14:55 GOLD'S パワー TAKU	14:15-14:45 フィンスイム 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 シンプルエアロ 遠藤				14:40-15:30 ピラティス 長谷川					
15:00																			14:50-15:35 Beat Run 矢城			
30			15:10-15:40 バタ足練習 矢城			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									
	16:00																			15:50-16:50  TAKU		
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							17:05-17:55 ボディリセット 小林		
		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					17:30-18:30 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								18:20-19:20 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			19:30-20:20 ベーシックヨガ 下村		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									
		19:30-20:45 OPENクラス Girls HIPHOP 初・中級 Hina			19:30-20:45 HIPHOP 基礎 airi																	
	20:00					20:10-20:40 4泳法レッスン ピクト		19:50-21:05 JAZZ 初級 HaLuKa		20:10-20:40 バタフライ 今井		20:20-21:10 ZUMBA 平沼		20:30-21:30 SALSATION コンチ								
30	20:20-21:10 ZUMBA 小林			20:20-21:10 シンプルエアロ 村田																		
						20:50-21:20 泳法ワンポイント ピクト	20:35-21:20 はじめてステップ 下村			20:50-21:20 フィンスイム 今井			20:50-21:20 泳ごみ30 矢城									
	21:00																					
30	21:25-22:10  TAKU	21:00-22:15 Girls HIPHOP 初級 Hina			21:00-22:15 HIPHOP 入門 airi			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										
							21:35-22:20 GOLD'S パワー 矢城															
	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。  で検索



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