

★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
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> 開口	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・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> 開口	【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール <初心者・初級> 開口
11:00 30 GROUP fight 磯崎	11:00-12:00 キックボクシング 和田	11:00-11:45 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 パレトン 伊豆	11:00-12:00 LITTLE KIDS リズムトレーニング 青木
12:00 30 12:15-13:05 リラックスヨガ 長谷川	11:30-12:00 はじめてプール 開口	12:00-13:00 SALSATION コンチ	12:00-12:50 シェイプエアロ YUKO	11:30-12:15 アクアピクス 映理子	11:30-12:00 4泳法レッスン 開口	11:10-11:40 水中筋トレ ウォーキング 青木
13:00 30 13:20-14:10 ZUMBA 平沼	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	12:05-12:55 ZUMBA ACCO	12:05-12:45 シンプルステップ 中村	12:10-12:40 fightウォーキング &レクリエーション 青木	11:50-12:20 泳法ワンポイント 矢城
14:00 30 14:25-15:10 はじめてエアロ YUKO	13:15-14:05 ボルトフラ 伊豆	13:05-13:55 ベーシックヨガ 近藤	13:10-14:00 シェイプエアロ 映理子	13:00-13:45 ポールストレッチ &エクササイズ 磯崎	13:00-13:45 アクアピクス 映理子	11:10-11:40 4泳法レッスン 矢城
15:00 30 【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	14:00-14:45 アクアサーキット 武馬	14:10-14:55 GOLD'S POWER TAKU	14:15-14:45 フィンスイム 飯塚	14:15-15:05 ビラティス YUKO	14:00-14:45 シンプルエアロ 和田
16:00 30 15:10-15:40 バタ足練習 矢城	15:10-15:45 健康体操 青木	15:10-15:40 わいわいスイミング 開口	15:15-15:45 はじめエアロ 遠藤	15:15-15:45 ポールストレッチ& エクササイズ 飯塚	14:30-15:00 AQUA ZUMBA 映理子	14:00-14:45 アクアピクス 高附
17:00 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> 開口	【有料スクール】 16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照	【有料スクール】 16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照	【有料スクール】 16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照	14:50-15:35 Beat Run 矢城
18:00 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	17:30-18:30 LITTLE KIDS リズムトレーニング HaLuKa	18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA	18:40-19:40 KIDS JAZZ HIPHOP 基礎 HaLuKa	17:05-17:55 ボディセット 小林
19:00 30 18:20-19:20 KIDS Girls HIPHOP Hina	18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 airi	18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA	19:30-20:00 JAZZ HIPHOP 基礎 HaLuKa	19:30-20:00 クロール 今井	19:15-20:05 エアロサーキット 村田	17:05-17:55 ボディセット 小林
20:00 30 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	19:30-20:45 HIPHOP 基礎 airi	19:30-20:20 ベーシックヨガ 下村	19:30-20:00 クロール 今井	19:15-20:05 エアロサーキット 村田	17:05-17:55 ボディセット 小林
21:00 30 20:20-21:10 ZUMBA 小林	20:20-21:10 シンプルエアロ 村田	20:10-20:40 4泳法レッスン ピクト	20:35-21:20 はじめステップ 下村	20:10-20:40 パタフライ 今井	20:20-21:10 ZUMBA 平沼	17:05-17:55 ボディセット 小林
22:00 30 21:25-22:10 GROUP fight TAKU	21:00-22:15 Girls HIPHOP 初級 Hina	21:00-22:15 HIPHOP 基礎 airi	20:50-21:20 泳法ワンポイント ピクト	20:50-21:20 フィンスイム 今井	21:00-22:15 JAZZ HIPHOP 基礎 HaLuKa	17:05-17:55 ボディセット 小林
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から閉館

*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