

# ★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2026. 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		
10:30-10:50 からだコンディショニング			10:30-10:50 からだコンディショニング			10:15-11:15 スイミング スクール <初級・中級> 新井			10:15-11:15 スイミング スクール <初級・中級> 新井			10:15-11:15 スイミング スクール <初心者・初級> 開口			11:00-12:00 LITTLE KIDS リズムトレーニング 青木	11:10-11:40 水中筋トレ ウォーキング 青木			
11:00 30 GROUP fight 磯崎			11:00-11:45 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 Hina	11:10-11:40 4泳法レッスン 矢城			
12:00 30 12:15-13:05 リラックスヨガ 長谷川			12:00-13:00 SALSATION コンチ	12:00-12:40 4泳法レッスン 矢城		12:00-12:50 シェイプエアロ YUKO			11:30-12:15 アカビクス 映理子			11:30-12:00 4泳法レッスン 開口			12:00-13:00 KIDS HIPHOP 入門 Hina	11:50-12:20 泳法ワンポイント 矢城			
13:00 30 13:20-14:10 ZUMBA 小林			13:15-14:05 ボルトフラ 伊豆	13:15-14:05 スイミング スクール <初級・中級> 矢城		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			12:00-12:45 シンプルステップ 中村			12:30-13:20 ベーシックヨガ 近藤				
14:00 30 14:25-15:10 はじめてエアロ YUKO			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 POWER TAKU			14:15-14:45 フィンスイム 飯塚			12:10-12:40 fightウォーキング &レクリエーション 青木			13:00-13:45 ボルストレッチ &エクササイズ 磯崎				
15:00 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 はじめてエアロ 遠藤			14:15-15:05 ビラティス YUKO			13:30-13:45 アクアビクス 映理子			13:35-14:25 シンプルエアロ 和田				
16:00 30 16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照			16:00-17:00 スイミング スクール <初級・中級> 矢城	16:00-17:00 スイミング スクール <初心者・初級> 開口		16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照			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 ビラティス 長谷川				
17:00 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		16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照			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				
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 JAZZ HIPHOP 基礎 HINATA		17:30-18:30 LITTLE KIDS リズムトレーニング 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			17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング 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	19:30-20:45 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			19:30-20:15 エアロサーキット 村田			18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA				
20:00 30 20:20-21:10 ZUMBA 小林			19:30-20:45 OPENクラス Girls HIPHOP 初・中級 Hina	20:10-20:40 4泳法レッスン ピクト		20:35-21:20 はじめてステップ 下村			19:50-21:05 OPENクラス JAZZ 初級 HaLuKa			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				
21:00 30 21:25-22:10 GROUP fight TAKU			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		20:50-21:20 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			20:10-20:40 エンジョイスイミング 矢城				
22:00 30 21:00-22:15 GROUP fight TAKU			21:00-22:15 Girls HIPHOP 初級 Hina	21:00-22:15 HIPHOP 入門 airi		21:35-22:20 GOLD'S POWER 矢城			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			20:50-21:20 泳ぎごみ30 矢城				
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（^-^）

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