






★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	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		11:30-12:00 4泳法レッスン 関口	11:00-11:45 バレトン 伊豆		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	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																					
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	12:30-13:20 ベーシックヨガ 近藤	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															
30	13:20-14:10 ZUMBA 小林			13:15-14:05 ボルドブラ 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 アクアビクス 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		14:00-14:45 アクアビクス 高附	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							
30	14:25-15:10 はじめてエアロ YUKO			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 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							14:50-15:35 Beat Run 矢城		
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	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		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																					
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			17:30-18:30 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										
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			19:30-20:15 自重トレーニング ゆかり									
20:00		19:30-20:45 OPENクラス Girls HIPHOP 初・中級 Hina			19:30-20:45 HIPHOP 基礎 airi			19:50-21:05 JAZZ 初級 HaLuKa			19:30-20:45 OPENクラス HIPHOP 初級 HINATA		20:10-20:40 エンジョイスイミング 矢城								
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			20:20-21:10 ZUMBA 平沼			20:30-21:30 SALSATION コンチ									
21:00						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								
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										
22:00							21:35-22:20 GOLD'S パワー 矢城														
30																					
23:00																					

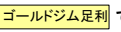



レッスン参加が初めての方や、体力に自信のない方は、
裏面（レッスン説明一覧表）の初心者マークが
あるレッスンがオススメとなっています（^ー^）



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。  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