

★ゴールドジム スパレア足利 NEWスケジュール 2019. 10月～

※水曜日・木曜日10:15～Bスタジオにてラジオ体操を実施

	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	10:30-11:15 TKG fight	10:30-11:00 NEW 健康体操 対比地	【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初級・中級＞	10:30-11:30 TAKU POWER	10:30-11:30 大塚香 ＜入門クラス＞ 優良	10:30-11:00 出羽マラソン 青森県	10:30-11:20 エアロローインパクト 井上	10:30-11:00 腰痛体操	10:15-11:15 NEW スイミング スクール ＜初級・中級＞	10:30-11:30 SALSATION コナテ	10:30-11:00 からコンディショニング	10:15-11:15 スイミング スクール ＜初級＞	10:30-11:20 バランス コーディネーション 中村								
12:00	11:30-12:30 ボディメイク 久保	11:30-12:00 ウォーキング&水中運動		11:40-12:30 ホルトプラ 平沼			11:30-12:00 フラダンス スクール		11:50-12:20 アクアビクス 星野	11:45-12:45 ファットバーナー 定	11:30-12:00 初級習泳	11:30-12:00 初級習泳	11:35-12:25 ヒギナスステップ 中村		11:30-12:00 水中レクリエーション	11:30-12:20 ヘルピックスストレッチ ＜骨盤エクササイズ＞ 岡本					
13:00		12:10-12:40 初級平泳		12:40-13:30 エアロローインパクト 原					12:30-13:30 スイミング スクール ＜中級＞	13:00-13:30 CORE Shoko-tan			12:40-13:40 ボディメイクヨガ 武岡		12:10-12:40 マンズリー泳法	12:35-13:25 リラククスヨガ 長谷川					
14:00	14:00-14:50 ピラティス 原	14:00-14:45 アクアサーキット 武岡		13:45-14:35 Hula 佐々木			13:55-14:45 エアロバイク 小林		13:45-14:15 マンズリー中級泳法	13:45-14:45 ピラティス 原			14:00-14:45 水中ヨガ &アクアフィット 定		14:00-14:45 アクアビクス 星野	13:40-14:30 ZUMBA 加藤					
15:00	15:10-15:40 CORE USK	15:30-16:00 ボールストレッチ &エクササイズ		15:00-16:00 ヨガ 和田	15:30-16:00 身体調整プログラム		15:00-16:00 fight		15:10-15:40 水中GOLD'S &ハレー	15:10-16:00 エアロローインパクト 村田			15:00-16:00 ボディセット 加藤		14:55-15:25 わいわい水中運動	14:45-15:25 ボディセット 加藤					
16:00							15:00-16:00 fight														
17:00	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 ＜中級＞			16:00-17:00 スイミング スクール ＜初級者＞														
18:00																					
19:00	19:00-20:00 ヘルピックスストレッチ ＜骨盤エクササイズ＞ 岡本			19:15-20:05 ボディメイクヨガ 梅沢			19:30-20:15 POWER KAZU			19:55-20:15 コアトレーニング 村田			19:15-20:05 リラククスヨガ 小関								
20:00																					
21:00	20:15-21:00 エアロサーキット 小林	20:20-20:50 マンズリー泳法		20:20-21:10 エアロローインパクト 村田			20:30-21:20 ピラティス 梅沢						20:20-20:45 コア&アクアビクス 高橋								
22:00	21:15-22:05 オリジナルエアロ 小林	21:40-22:10 泳ぎこみ30		21:25-22:10 POWER KAZU			21:30-22:30 リラククスヨガ 福地						21:00-21:30 初級平泳								
23:00													21:20-21:50 CORE Moana								
24:00																					

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を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  
※ただし日曜・祝日の20:00から翌日10:00までは閉館。

\*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