

※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 M fight TKG	10:30-11:00 健康体操 対比地	【有料スクール】 10:20-11:20 スイミング スクール ＜初級・中級＞	10:30-11:30 M POWER 太極拳 ＜入門クラス＞ 横原	10:30-11:30 はじめてクロール・背泳ぎ 大橋幸 ＜入門クラス＞ 横原	10:30-11:00 腰落体操	10:30-11:20 エアロローインバクト 井上	10:30-11:00 【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 SALSATION コンチ	10:30-11:00 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＞	10:30-11:20 バレランス コーディネーション 中村			【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初心者・初級＞							
80			11:30-11:50 ウォーキング&水中運動						11:20-11:40 水中筋トレウォーキング							11:10-11:40 初級背泳ぎ					11:10-11:40 マンスリー泳法	
12:00	11:30-12:30 ボディアクティビティ 久保		12:00-12:30 初級背泳ぎ・平泳ぎ	11:40-12:30 ボルトプラ 平沼		【有料スクール】 11:40-12:40 スイミング スクール ＜中級＞	11:35-12:35 バレランス コーディネーション 井上	【有料スクール】 11:30-13:00 フラダンス スクール 横原	11:50-12:20 アクアピクス 星野	11:45-12:45 ファントバーナー 定	11:55-12:35 スタートステップ 武馬	11:35-12:25 ビギナーズステップ 中村		12:10-12:40 マンスリー泳法	11:30-12:00 水中レクリエーション	11:30-12:20 ベルヒックスストレッチ （青壁エクササイズ） 岡本					11:50-12:20 はじめてフィンスイム	11:50-12:20 泳法フープポイント
80									【有料スクール】 12:30-13:30 スイミング スクール ＜中級＞	13:00-13:30 CORE Shoko-tan	13:10-13:40 生活筋力体操 定	12:40-13:40 ボディメイクヨガ 武岡				12:35-13:25 リラクゼーション 長谷川						
13:00	12:45-13:45 オリジナルエアロ 久保		13:00-13:30 はじめてプール	12:40-13:30 エアロローインバクト 原					12:50-13:35 ZUMBA 仁本													
80																						
14:00	14:00-14:50 ピラティス 原		14:00-14:45 アクアサーキット 武馬	13:45-14:35 Hulu 佐々木				13:45-14:15 マンスリー中級泳法	13:45-14:45 ピラティス 原			14:00-14:45 アクアピクス 定	13:55-14:45 ファントバーナー 仁本	14:15-14:45 バレランスディスク	14:00-14:45 バリエーションアクア 星野	13:30-14:30 リラクゼーション 福地					14:00-14:30 フィンスイム	
80					14:15-15:00 アクアピクス 長井			14:25-14:55 フィンスイム		【有料スクール】 14:00-15:30 フラダンス スクール 佐々木		15:00-15:30 水中ウォーキング &バレー	15:00-16:00 ボディアセット 加藤		14:45-15:25 水中GOLD'Sスイープ &バレー	14:45-15:25 ボディアセット 対比地					14:40-15:25 水中ウォーキング &バレー	
16:00	15:10-15:40 CORE USK	15:00-15:30 エアロローインバクト スタッフ	15:00-15:30 泳ぎこみ30	15:00-16:00 ヨガ 福地	15:30-16:00 身体調整プログラム		15:10-15:40 初心者バタフライ	15:00-16:00 CORE fight TAKU		15:10-16:00 エアロローインバクト 村田		15:00-16:00 ボディアセット 加藤			15:00-15:30 ボールストンチ &エクササイズ	14:45-15:30 ボディアセット 対比地					14:40-15:25 水中ウォーキング &バレー	
80																15:40-16:30 ZUMBA 対比地					15:45-16:45 M POWER Moana	
17:00	16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照			16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照				16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照		16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照		16:30-17:30 卓球タイム ※別紙参照				16:45-17:45 ヨガ 福地					17:00-17:50 ZUMBA 小林	
80																						
18:00																						
80																						
19:00	19:00-20:00 ヘルヒックスストレッチ （青壁エクササイズ） 岡本			19:15-20:05 ボディメイクヨガ 梅沢				19:30-20:15 M POWER Moana		19:10-19:50 エアロサーキット 村田		19:10-20:00 リラクゼーション 小園				19:30-20:00 CORE Moana					18:05-18:45 ボディアセット 小林	
80																						
20:00																						
80																						
21:00	20:15-21:00 シェイプアップ 小林		20:20-20:50 初級平泳ぎ	20:20-21:10 エアロローインバクト 村田				20:30-21:20 ハルム 梅沢				20:00-20:45 ウォーキング &アクアピクス 高橋	20:10-20:40 ラデナムーブメント コンチ			20:15-21:05 ボディメイク 久保						
80																						
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 M fight TKG				21:30-22:20 リラクゼーション 梅沢		21:40-22:10 泳ぎこみ30	21:35-22:35 ボディメイクヨガ 長谷川	21:40-22:10 フィンスイム	21:45-22:15 CORE Moana		21:20-22:20 オリジナルエアロ 久保							
80																						
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
※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あり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