★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2026. 4月～

月
10:00 OPEN

Aスタジオ
- 10:30－10:50 からだコンディショニング
- 11:00－11:50 バレトン TOMO
- 12:05－12:55 リラックスヨガ 長谷川
- 13:10－14:00 ZUMBA 小林
- 14:15－15:00 はじめてエアロ YUKO
- 16:30－18:00 卓球タイム ※別紙参照
- 19:15－20:05 ベーシックヨガ 福地
- 20:20－21:10 ZUMBA 小林
- 21:25－22:10 GROUP fight TAKU

Bスタジオ
- 【有料スクール】14:00－15:30 フラダンス スクール 佐々木
- 17:10－18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング Mio
- 18:20－19:20 KIDS Girls HIPHOP Mio
- 19:30－20:45 OPENクラス Girls HIPHOP 初・中級 Mio
- 21:00－22:15 Girls HIPHOP 初級 Mio

プール
- 【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
- 11:30－12:00 はじめてプール 関口
- 14:00－14:45 アクアビクス 高附
- 15:10－15:40 バタ足練習 矢城
- 【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

火
10:00 OPEN

Aスタジオ
- 10:30－10:50 からだコンディショニング
- 11:00－11:50 キックボクシング 和田
- 12:05－13:05 SALSATION コンチ
- 13:20－14:10 ポルドブラ 伊豆
- 14:25－15:15 シンプルエアロ 映理子
- 16:30－18:00 卓球タイム ※別紙参照
- 19:15－20:05 リラックス ストレッチ 村田
- 20:20－21:10 シンプルエアロ 村田

Bスタジオ
- 15:15－15:45 健康体操 青木
- 17:10－18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング airi
- 18:20－19:20 KIDS HIPHOP 入門 airi
- 19:30－20:45 HIPHOP 基礎 airi
- 21:00－22:15 HIPHOP 入門 airi

プール
- 【有料スクール】11:00－12:00 スイミング スクール ＜中級＞ 矢城
- 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
- 15:20－15:50 わいわいスイミング 関口
- 【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

水
10:00 OPEN

Aスタジオ
- 11:00－11:45 SALSATION TOMO
- 12:00－12:50 シェイプエアロ YUKO
- 13:05－13:55 ベーシックヨガ 近藤
- 14:10－14:55 GOLD'S パワー TAKU
- 16:30－18:00 卓球タイム ※別紙参照
- 19:30－20:20 ZUMBA 下村
- 20:35－21:20 はじめてステップ 下村
- 21:35－22:20 GOLD'S パワー 矢城

Bスタジオ
- 15:15－15:45 はじめてエアロ 遠藤
- 17:30－18:30 LITTLE KIDS リズムトレーニング HaLuKa
- 18:40－19:40 KIDS JAZZ HIPHOP 基礎 HaLuKa
- 19:50－21:05 OPENクラス JAZZ 初級 HaLuKa
- 21:15－22:30 JAZZ HIPHOP 初級 HaLuKa

プール
- 【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
- 11:30－12:15 アクアビクス 映理子
- 14:15－14:45 フィンスイム 飯塚
- 20:10－20:40 4泳法レッスン 今井
- 20:50－21:20 泳法ワンポイント 今井
- 21:30－22:00 フィンスイム 今井

木
10:00 OPEN

Aスタジオ
- 11:00－11:50 ベーシックヨガ asami
- 12:05－12:55 ZUMBA ACCO
- 13:10－14:00 シェイプエアロ 映理子
- 14:15－15:05 ピラティス YUKO
- 16:30－18:00 卓球タイム ※別紙参照
- 19:15－20:05 エアロサーキット 村田
- 20:20－21:10 ZUMBA 平沼
- 21:25－22:15 ラテンムーブメント コンチ

Bスタジオ
- 15:15－15:45 ポールストレッチ＆エクササイズ 飯塚
- 17:10－18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング HINATA
- 18:20－19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA
- 19:30－20:45 OPENクラス HIPHOP 初級 HINATA
- 21:00－22:15 HIPHOP 基礎 HINATA

プール
- 【有料スクール】10:15－11:15 スイミング スクール ＜初級＞ 関口
- 11:30－12:00 バタフライ・背泳ぎ 関口
- 12:10－12:40 fightウォーキング＆レクリエーション 青木
- 14:30－15:00 AQUA ZUMBA 映理子
- 20:10－20:40 エンジョイスイミング ビクト
- 20:50－21:20 泳ぎこみ30 ビクト

金
10:00 OPEN

Aスタジオ
- 11:00－11:45 バレトン 伊豆
- 12:00－12:45 シンプルステップ 中村
- 13:00－13:45 ツールエクササイズ スタッフ
- 14:00－14:50 シンプルエアロ 遠藤
- 16:30－18:00 卓球タイム ※別紙参照
- 19:30－20:15 自重トレーニング ゆかり
- 20:30－21:30 SALSATION コンチ

プール
- 【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
- 11:30－12:00 fightウォーキング＆レクリエーション 関口
- 12:10－12:40 クロール・平泳ぎ 関口
- 13:00－13:45 アクアビクス 映理子

土
9:00 OPEN

Aスタジオ
- 11:30－12:15 ZUMBA YOKO
- 12:30－13:20 ベーシックヨガ 近藤
- 13:35－14:25 シンプルエアロ 和田
- 14:40－15:30 ピラティス 長谷川
- 15:45－16:30 GOLD'S パワー 石岡

Bスタジオ
- 11:00－12:00 LITTLE KIDS リズムトレーニング Mori Hina
- 12:00－13:00 KIDS HIPHOP 入門 Mori Hina
- 13:15－14:30 OPENクラス K-POP Cover Mori Hina

プール
- 11:10－11:40 フィンスイム スタッフ
- 14:00－14:45 アクアビクス 高附

日
9:00 OPEN

Aスタジオ
- 13:45－14:35 リラックスヨガ 福地
- 14:50－15:35 Beat Run 矢城
- 15:50－16:50 GROUP fight TAKU
- 17:05－17:55 ボディリセット 小林

プール
- 11:10－11:40 4泳法レッスン 矢城
- 11:50－12:20 泳法ワンポイント 矢城
- 14:00－14:30 フィンで泳ぎこみ30 スタッフ

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