


★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2024. 7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＞	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＞				【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初級＞			【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初心者・初級＞							
11:30	M fight 磯崎		11:30-12:00 平泳ぎ・バタフライ	M CORE Shoko-tan		11:20-11:50 エンジョイプール		11:00-11:50 ZUMBA TOMO			11:00-11:50 ベーシックヨガ 福地		11:00-11:45 バルトン 伊豆			11:30-12:00 クロール・背泳ぎ				11:10-11:40 泳法ワンポイント		11:30-12:00 水中ハレー ※別紙参照	
12:00	12:15-13:05 ベーシックヨガ 長谷川		12:10-12:40 はじめてプール	11:45-12:45 SALSATION コンチ				【有料スクール】 11:30-13:00 フラダンス スクール 榎原			12:05-12:35 M CORE Shoko-tan		12:00-12:45 シンプルステップ 中村			12:10-12:40 エンジョイプール					11:50-12:20 フィンで泳ぎこみ30		
13:00				13:00-13:50 ホルドプラ 伊豆							12:50-13:40 シェイプエアロ 映理子		13:00-13:45 M fight TAKU			12:30-13:20 ベーシックヨガ 近藤							
14:00	13:20-14:10 ZUMBA GOLD 平沼			14:00-14:45 アクアピクス 高附		14:00-14:45 アクアサーキット 武馬		13:10-14:00 ベーシックヨガ 近藤			13:55-14:45 ピラティス YUKO		14:00-14:50 シンプルエアロ 遠藤			13:35-14:25 シンプルエアロ 和田					14:00-14:45 アクアピクス 高附	13:45-14:35 リラクソヨガ 福地	14:00-14:30 フィンで泳ぎこみ30
15:00	14:25-15:10 はじめてエアロ YUKO	【有料スクール】 14:00-15:30 フラダンス スクール 佐々木		14:05-14:55 シンプルエアロ 映理子			14:15-15:00 M POWER TAKU		14:15-14:45 フィンスイム			14:10-14:55 アクアピクス 映理子		14:00-14:50 シンプルエアロ 遠藤			14:40-15:30 ZUMBA ゆうた				14:50-15:35 M POWER TAKU	14:40-15:10 水中レクリエーション	
16:00						15:15-15:45 健康体操 青木					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										
17:00	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 ＜中級＞			【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜初心者・初級＞		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			16:45-17:15 M CORE Moana					15:50-16:50 M fight TAKU		
18:00																							
19:00																							
20:00	19:15-20:05 ベーシックヨガ Mitsuki	【ENダンススタジオ】 有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	19:30-20:00 クロール	19:15-20:05 リラクソ ストレッチ 村田	【ENダンススタジオ】 有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照	19:30-20:00 水中ハレー ※別紙参照	19:30-20:30 M POWER Moana	【ENダンススタジオ】 有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照			19:15-20:05 エアロサーキット 村田		19:30-20:30 M fight 磯崎										
21:00	20:20-21:10 ZUMBA 小林		20:10-20:40 背泳ぎ	20:20-21:10 シンプルエアロ 村田							20:20-21:10 ZUMBA 平沼		20:30-21:00 スイミングサークル ※別紙参照										
22:00	21:25-22:10 M fight TAKU		20:50-21:20 フィンスイム	21:25-21:55 M CORE Moana							20:45-21:35 ベーシックヨガ 下村		21:10-21:40 4泳法レッスン										
23:00													21:50-22:20 泳法ワンポイント										


 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

