

★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2025. 4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	11:00-12:00  磯崎															11:00-11:45 バレトン 伊豆			11:00-12:00 LITTLE KIDS リズムトレーニング Hina	11:10-11:40 泳法ワンポイント 浦野		11:10-11:40 マンズリー泳法 矢城
			11:30-12:00 はじめてプール 関口								11:30-12:15 アクアビクス 映理子			11:30-12:00 クロール・平泳ぎ 関口			11:30-12:15 ZUMBA YOKO				11:50-12:20 フィンで泳ぎこみ30 浦野		11:50-12:20 泳法ワンポイント 矢城
12:00																							
	30	12:15-13:05 リラックスヨガ 長谷川																					
13:00																							
	30	13:20-14:10 ZUMBA GOLD 平沼																					
14:00																							
	30	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																				
15:00																							
	30																						
16:00																							
	30																						
17:00																							
	30	16:30-18:00 卓球タイム ※別紙参照																					
18:00																							
	30																						
19:00																							
	30																						
20:00																							
	30	19:15-20:05 ベージュヨガ 福地																					
21:00																							
	30	20:20-21:10 ZUMBA 小林																					
22:00																							
	30	21:25-22:10  TAKU	21:00-22:15 Girls HIPHOP 初級 Hina																				
23:00																							
	30																						


SPAREA



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
※休館日曜日 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情報をご覧ください。 [ゴールドジム足利](#) で検索