★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2024. 1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
- 11:00－12:00 GROUP fight 磯崎
- 12:15－13:05 ベーシックヨガ 長谷川
- 13:20－14:10 ZUMBA GOLD 平沼
- 14:25－15:10 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 Mitsuki
- 20:20－21:10 ZUMBA 小林
- 21:25－22:10 GROUP fight TAKU

Bスタジオ
- 【有料スケール】14:00－15:30 フラダンススクール 佐々木
- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール
- 【有料スケール】10:20－11:20 スイミングスクール ＜初級・中級＞
- 11:30－12:00 バタフライ
- 12:10－12:40 はじめてプール
- 14:00－14:45 アクアビクス 高附
- 14:55－15:25 フィンで泳ぎこみ30
- 【有料スケール】16:00－17:00 スイミングスクール ＜中級＞
- 21:10－21:40 マンスリー泳法
- 21:50－22:20 泳ぎこみ30

火

10:00 OPEN

Aスタジオ
- 11:00－11:30 GROUP CORE Shoko－tan
- 11:45－12:45 SALSATION コンチ
- 13:00－13:50 ポルドブラ 伊豆
- 14:05－14:55 シェイプステップ 佐藤
- 16:30－18:00 卓球タイム ※別紙参照
- 19:15－20:05 ピラティス 梅沢
- 20:20－21:10 シンプルエアロ 村田
- 21:25－21:55 GROUP CORE Moana

Bスタジオ
- 15:15－15:45 腰痛体操
- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール
- 【有料スケール】11:40－12:40 スイミングスクール ＜中級＞
- 12:50－13:20 泳法ワンポイント
- 14:00－14:45 アクアサーキット 武馬
- 15:10－15:40 4泳法レッスン
- 【有料スケール】16:00－17:00 スイミングスクール ＜初心者・初級＞

水

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 シェイプエアロ 佐藤
- 12:05－12:55 ZUMBA TOMO
- 13:10－14:00 ベーシックヨガ 近藤
- 14:15－15:00 GROUP POWER TAKU
- 16:30－18:00 卓球タイム ※別紙参照
- 19:30－20:30 GROUP POWER Moana
- 20:45－21:35 ベーシックヨガ 下村

Bスタジオ
- 【有料スケール】11:30－13:00 フラダンススクール 楢原
- 15:15－15:45 GOLD'Sシェイプ
- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール
- 【有料スケール】10:15－11:15 スイミングスクール ＜初級・中級＞
- 11:30－12:15 アクアビクス 映理子
- 【有料スケール】12:30－13:30 スイミングスクール ＜中級＞
- 14:15－14:45 フィンスイム
- 21:10－21:40 4泳法レッスン
- 21:50－22:20 泳法ワンポイント

木

10:00 OPEN

Aスタジオ
- 11:00－11:50 ベーシックヨガ 福地
- 12:05－12:35 GROUP CORE Shoko－tan
- 12:50－13:40 シェイプエアロ 映理子
- 13:55－14:45 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 ツールエクササイズ スタッフ
- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール
- 【有料スケール】10:15－11:15 スイミングスクール ＜初級＞
- 11:30－12:00 マンスリー泳法
- 12:10－12:40 泳法ワンポイント
- 14:10－14:55 アクアビクス 映理子
- 15:10－15:40 ウィークリー泳法レッスン
- 21:10－21:40 テーマレッスン
- 21:50－22:20 フィンスイム

金

10:00 OPEN

Aスタジオ
- 10:30－10:50 からだコンディショニング
- 11:00－11:45 バレトン 伊豆
- 12:00－12:45 シンプルステップ 中村
- 13:00－14:00 GROUP fight TAKU
- 14:15－15:00 シンプルエアロ 遠藤
- 16:30－18:00 卓球タイム ※別紙参照
- 19:30－20:30 GROUP fight 磯崎
- 20:45－21:45 SALSATION コンチ

プール
- 【有料スケール】10:15－11:15 スイミングスクール ＜初心者・初級＞
- 11:30－12:00 水中レクリエーション
- 12:10－12:40 フィンスイム
- 14:00－14:45 アクアビクス 星野
- 15:00－15:30 初級平泳ぎ

土

9:00 OPEN

Aスタジオ
- 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 ZUMBA ゆうた
- 15:45－16:30 GROUP POWER Moana
- 16:45－17:15 GROUP CORE Moana

Bスタジオ
- 【ENダンススタジオ】有料ダンススタジオ ※詳細別紙参照

プール
- 11:50－12:20 フィンスイム
- 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

Bスタジオ

プール
- 11:10－11:40 マンスリー泳法
- 11:50－12:20 泳法ワンポイント
- 14:00－14:30 フィンで泳ぎこみ30
- 14:40－15:10 水中筋トレ&バレー

GOLD'S GYM 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（^ー^）

GOLD'S GYM SPAREA ASHIKAGA

〈営業時間〉 24時間営業
※日曜・祝日 20:00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