★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2024. 10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 リラックスヨガ 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
- 【有料スクール】14:00−15:30 フラダンス スクール 佐々木
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 17:10−18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング Hina
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 18:20−19:20 KIDS Girls HIPHOP Hina
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 19:30−20:45 OPENクラス Girls HIPHOP 初・中級 Hina
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 21:00−22:15 Girls HIPHOP 初級 Hina

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>
- 11:30−12:00 クロール・平泳ぎ
- 12:10−12:40 はじめてプール
- 14:00−14:45 アクアビクス 高附
- 20:10−20:40 クロール
- 20:50−21:20 平泳ぎ

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
- 11:00−11:45 ベーシックヨガ まりこ
- 12:00−13:00 SALSATION コンチ
- 13:15−14:05 ポルドブラ 伊豆
- 14:20−15:10 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
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 17:10−18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング airi
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 18:20−19:20 KIDS HIPHOP 入門 airi
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 19:30−20:45 HIPHOP 基礎 airi
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 21:00−22:15 HIPHOP 入門 airi

プール
- 11:20−11:50 エンジョイプール
- 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
- 【有料スクール】16:00−17:00 スイミング スクール <初心者・初級>
- 20:30−21:00 4泳法レッスン
- 21:10−21:40 泳法ワンポイント

水

10:00 OPEN

Aスタジオ
- 11:00−11:50 ZUMBA TOMO
- 12:05−12:55 シェイプエアロ YUKO
- 13:10−14:00 ベーシックヨガ 近藤
- 14:15−15:00 GOLD'S パワー TAKU
- 16:30−18:00 卓球タイム ※別紙参照
- 19:15−20:05 ベーシックヨガ 下村
- 20:20−21:10 シェイプステップ 下村

Bスタジオ
- 15:15−15:45 はじめてエアロ 遠藤
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 17:30−18:30 LITTLE KIDS リズムトレーニング HaLuKa
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 18:40−19:40 KIDS JAZZ HIPHOP 基礎 HaLuKa
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 19:50−21:05 OPENクラス JAZZ 初級 HaLuKa
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 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>
- 11:30−12:15 アクアビクス 映理子
- 14:15−14:45 フィンスイム
- 19:30−20:00 背泳ぎ
- 20:10−20:40 バタフライ
- 20:50−21:20 フィンスイム

木

10:00 OPEN

Aスタジオ
- 11:00−11:50 ベーシックヨガ 福地
- 12:05−12:55 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
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 17:10−18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング HINATA
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 18:20−19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 19:30−20:45 OPENクラス HIPHOP 初級 HINATA
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 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>
- 11:30−12:00 背泳ぎ・バタフライ
- 12:10−12:40 水中レクリエーション
- 14:30−15:00 AQUA ZUMBA 映理子
- 15:10−15:40 ウィークリーレッスン

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 GROUP fight 磯崎
- 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

Bスタジオ

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>
- 11:30−12:00 水中ウォーキング
- 12:10−12:40 4泳法レッスン
- 13:00−13:45 アクアビクス 映理子

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 ピラティス 長谷川
- 15:45−16:30 GOLD'S パワー Moana

Bスタジオ
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 11:00−12:00 LITTLE KIDS リズムトレーニング Hina
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 12:00−13:00 KIDS HIPHOP 入門 Hina
- 【有料ダンス】ENダンススタジオ 13:15−14:30 OPENクラス K-POP Cover Hina

プール
- 11:10−11:40 泳法ワンポイント
- 11:50−12:20 フィンで泳ぎこみ30
- 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 Moana
- 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
- 14:00−14:30 フィンで泳ぎこみ30
- 14:40−15:10 水中レクリエーション

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（＾－＾）

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