

★ゴールドジム スパレア足利 レッスンスケジュール 2026. 10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
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＞ 開口	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＞ 開口			【有料スクール】 10:15-11:15 スイミング スクール ＜初心者・初級＞ 開口						
11:00																				
30	11:00-11:50 バレット TOMO		11:00-11:50 キックボクシング 和田			11:00-11:45 SALSATION TOMO			11:00-11:50 ベジックヨガ asami			11:00-11:45 バランス コーディネーション 中村			11:00-12:00 LITTLE KIDS リズムトレーニング Mori Hina	11:10-11:40 スイミング同好会				
12:00		11:30-12:00 はじめてプール 開口						11:30-12:15 アクアピクス 映理子				11:30-12:00 水中ウォーキング &レクリエーション 開口		11:30-12:20 ピラティス 長谷川						
30	12:05-12:55 リラックスヨガ 長谷川		12:05-13:05 SALSATION コンチ		12:10-12:40 水中ウォーキング &バレ 開口	12:00-12:50 シェイプエアロ YUKO			12:05-12:55 ZUMBA ACCO			12:00-12:45 シンブルステップ 中村		12:10-12:40 クロール・バタフライ 開口	12:00-13:00 KIDS HIPHOP 入門 Mori Hina					
13:00																				
30	13:10-14:00 ZUMBA 小林		13:20-14:05 CENTERGY AKI or TAKU			13:05-13:55 ベジックヨガ 近藤			13:10-14:00 シェイプエアロ 映理子			13:00-13:45 自重トレーニング ゆかり		13:00-13:45 アクアピクス 映理子	12:35-13:25 ベジックヨガ 近藤					
14:00															13:40-14:30 シンブルエアロ 和田	13:15-14:30 OPENクラス K-POP Cover Mori Hina			13:30-14:00 フィンで泳ぎこみ30 スタッフ	
30	14:15-15:00 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	14:20-15:10 シンブルエアロ 映理子			14:10-14:55 GOLD'S パワー TAKU		14:15-14:45 フィンスイム 飯塚	14:15-15:05 ピラティス YUKO		14:30-15:00 AQUA ZUMBA 映理子	14:00-14:50 シンブルエアロ 遠藤					14:00-14:45 アクアピクス 高附	13:45-14:35 リラックスヨガ 福地		
15:00																				
30		15:10-15:40 スイミング同好会						15:15-15:45 わいわいスイミング 開口		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		15:15-15:45 CENTERGY AKI or TAKU	14:45-15:30 SALSATION MAMI			14:50-15:35 Beat Run TAKU		
16:00																				
30															15:45-16:30 GOLD'S パワー AKI			15:50-16:50 fight TAKU		
17:00	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		【有料スクール】 16:00-17:00 スイミング スクール ＜初心者・初級＞ 開口	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			16:45-17:30 CENTERGY AKI			17:05-17:50 CENTERGY AKI or TAKU		
30		17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング Mio		17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング airi			17:30-18:30 LITTLE KIDS リズムトレーニング HaLuKa		17:10-18:10 LITTLE KIDS リズムトレーニング HINATA											
18:00																				
30																				
19:00		18:20-19:20 KIDS HIPHOP Mio		18:20-19:20 KIDS HIPHOP 入門 airi			18:40-19:40 KIDS JAZZ HIPHOP 基礎 HaLuKa			18:20-19:20 KIDS HIPHOP 基礎 HINATA										
30	19:15-20:05 ベジックヨガ 福地		19:15-20:05 リラックス ストレッチ 村田			19:30-20:20 ZUMBA 下村			19:15-20:05 エアロサーキット 村田			19:30-20:15 自重トレーニング ゆかり								
20:00		19:30-20:45 OPENクラス Girls HIPHOP 初・中級 Mio		19:30-20:45 HIPHOP 基礎 airi			19:50-21:05 OPENクラス JAZZ 初級 HaLuKa	20:10-20:40 4泳法レッスン 今井		19:30-20:45 OPENクラス HIPHOP 初級 HINATA		20:10-20:40 エンジョイスイミング ピクト								
30	20:20-21:10 ZUMBA 小林		20:20-21:10 シンブルエアロ 村田				20:35-21:20 はじめてステップ 下村		20:20-21:10 ZUMBA 平沼			20:30-21:30 SALSATION コンチ								
21:00																				
30	21:25-22:10 fight TAKU	21:00-22:15 Girls HIPHOP 初級 Mio		21:00-22:15 HIPHOP 入門 airi					21:15-22:30 JAZZ HIPHOP 初級 HaLuKa	21:30-22:00 フィンスイム 今井	21:25-22:15 ラテンムーブメント コンチ	21:00-22:15 HIPHOP 基礎 HINATA								
22:00							21:35-22:20 GOLD'S パワー AKI													
30																				
23:00																				

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 SPARE AASHIKAGA

＜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情報をご覧下さい。 [ゴールドジム足利](#) で検索