

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2021年4月 タイムスケジュール

月曜日

スタジオ

サブアリーナ

プール

131Kcal

ヨガ

真鍋 崇子

10:30-11:30

39Kcal

ウエストシェイプ/藤井

11:55-12:10

224Kcal

シェイプエアロ

田井 利昌

12:35-13:20

135Kcal

シンプリエアロ

田井 利昌

13:45-14:25

57Kcal

オリジナル健康体操

田井 利昌

14:45-15:15

79Kcal

リズム&ストレッチ

竹内 環予

18:30-19:00

79Kcal

ボディバランス30※FX

竹内 環予

19:25-19:55

435Kcal

ボディアタック

入江 涼太

20:20-21:20

291Kcal

ボディジャム45

石崎 利樹

21:45-22:30

194Kcal

ボディコンパット30

森脇 真由美

11:45-12:15

291Kcal

ボディランブ45

山口 由美

12:45-13:30

218Kcal

ボディアタック30

三宅 加奈

14:00-14:30

78Kcal

ウエストシェイプ

藤井 直哉

19:15-19:45

256Kcal

ZUMBA45

竹内 環予

20:15-21:00

389Kcal

テクニカルエアロ

竹内 環予

21:30-22:30

139Kcal

バタフライ初級

三宅 加奈

11:10-11:40

126Kcal

平泳ぎ初級

入江 涼太

19:20-19:50

126Kcal

クロール初級

山口 由美

11:10-11:40

126Kcal

クロール中級

入江 涼太

20:15-20:45

水曜日

スタジオ

サブアリーナ

プール

118Kcal

エアロフットゼラビー

小倉 佳子

10:20-11:05

78 Kcal

踏み台シェイプ

森脇 真由美

11:35-12:05

224Kcal

シェイプエアロ

濱崎 真記

12:45-13:30

171Kcal

メガダンス30

石崎 利樹

14:00-14:30

135Kcal

シンプリエアロ

濱崎 真記

15:00-15:40

389Kcal

ボディランブ

三宅 加奈

19:20-20:20

194Kcal

ボディコンパット30

山下 智之

20:45-21:15

256Kcal

ZUMBA45

田井 利昌

21:40-22:25

118Kcal

いすヨガ

真鍋 崇子

11:15-12:00

194Kcal

ボディコンパット30

武下 賢人

12:20-12:50

218Kcal

ボディアタック30

入江 涼太

13:10-13:40

40Kcal

アロマリラックス

山下 智之

21:45-22:15

105Kcal

ウォーク&ジョグ

武下 賢人

13:10-13:40

139Kcal

アクアビクス

田井 利昌

19:30-20:00

224Kcal

ZUMBA GOLD

竹内 環予

10:30-11:15

224Kcal

シェイプエアロ

太田 宏樹

11:40-12:25

256Kcal

メガダンス45

太田 宏樹

12:50-13:35

131Kcal

ヨガ

野上 佳世

14:00-15:00

149Kcal

コアクロス

武下 賢人

19:15-19:45

389Kcal

ボディジャム

石崎 利樹

20:10-21:10

327Kcal

ボディアタック45

入江 涼太

21:35-22:20

51Kcal

ルーシーダットン

竹内 環予

11:30-12:15

79Kcal

リズム体操

山口 由美

12:45-13:15

291Kcal

ボディコンパット45

森脇 真由美

13:45-14:30

157Kcal

ストレッチ&ピラティス

早馬 和子

19:30-20:15

39Kcal

ウエストシェイプ

大廣 /20:45-21:00

40Kcal

アロマリラックス

大廣 優子

21:30-22:00

150Kcal

サーキットEX1

三宅 加奈

10:30-11:00

126Kcal

背泳ぎ中級

横山 順子

19:45-20:15

金曜日

スタジオ

サブアリーナ

プール

10:25-10:55

太極拳健康体操

萩田 悦子

78Kcal

太極拳

萩田 悦子

118Kcal

ピラティス

早馬 和子

139Kcal

アクアビクス

山口 由美

11:00-11:30

リズム体操

森脇 真由美

79Kcal

リズム体操

森脇 真由美

90Kcal

ボルドブラ

早馬 和子

126Kcal

背泳ぎ初級

山口 由美

12:00-12:30

ボディランブ30

三宅 加奈

194Kcal

ボディランブ30

三宅 加奈

79Kcal

ボディバランス30※FX

横山 律子

291Kcal

ボディジャム45

石崎 利樹

40Kcal

アロマリラックス

藤井 直哉

17:00-18:00

体操教室

4歳〜小学生

118Kcal

ボディバランス45※FX

入江 涼太

194Kcal

ボディジャム30

谷本 麻衣子

126Kcal

クロール中級

入江 涼太

20:20-21:05

ボディランブ45

武下 賢人

291Kcal

ボディランブ45

武下 賢人

224Kcal

シェイプエアロ

谷本 麻衣子

389Kcal

ボディコンパット

石崎 利樹

10:30-11:30

太極拳健康体操

早馬 和子

11:10-11:40

ボディランブ30

三宅 加奈

12:00-12:45

ボディランブ30※FX

横山 律子

13:15-13:45

ボディジャム45

石崎 利樹

14:15-14:45

アロマリラックス

藤井 直哉

17:00-18:00

体操教室

4歳〜小学生

19:10-19:55

ボディバランス45※FX

入江 涼太

19:30-20:00

ボディジャム30

谷本 麻衣子

20:15-21:15

有料プログラム
ダンススクール
コース型

20:15-21:15

21:30-22:15

シェイプエアロ

谷本 麻衣子

10:30-11:00

アクアビクス

山口 由美

11:10-11:40

背泳ぎ初級

山口 由美

12:00-12:45

ボディランブ30※FX

横山 律子

13:15-13:45

ボディジャム45

石崎 利樹

14:15-14:45

アロマリラックス

藤井 直哉

17:00-18:00

体操教室

4歳〜小学生

19:10-19:55

ボディバランス45※FX

入江 涼太

19:30-20:00

ボディジャム30

谷本 麻衣子

20:15-20:45

クロール中級

入江 涼太

10:30-11:30

ヨガ

真鍋 崇子

11:10-11:40

ボディコンパット30

森脇 真由美

12:35-13:20

シェイプエアロ

田井 利昌

13:45-14:25

シンプリエアロ

田井 利昌

14:45-15:15

オリジナル健康体操

田井 利昌

16:30

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

18:50

上級クラス
7級〜ベスト

10:20-11:05

エアロフットゼラビー

小倉 佳子

11:15-12:00

いすヨガ

真鍋 崇子

12:45-13:30

シェイプエアロ

濱崎 真記

14:00-14:30

メガダンス30

石崎 利樹

15:00-15:40

シンプリエアロ

濱崎 真記

16:00-16:50

チアダンススクール
年少〜小学2年生

17:00-17:50

チアダンススクール
小学3年生〜中学生3年生

18:50

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

17:50〜

上級クラス
7級〜ベスト

10:30-11:15

ZUMBA GOLD

竹内 環予

11:40-12:25

シェイプエアロ

太田 宏樹

12:50-13:35

メガダンス45

太田 宏樹

14:00-15:00

ヨガ

野上 佳世

19:15-19:45

コアクロス

武下 賢人

20:10-21:10

ボディジャム

石崎 利樹

21:35-22:20

ボディアタック45

入江 涼太

11:30-12:15

ルーシーダットン

竹内 環予

12:45-13:15

リズム体操

山口 由美

13:45-14:30

ボディコンパット45

森脇 真由美

19:30-20:15

ストレッチ&ピラティス

早馬 和子

21:30-22:00

アロマリラックス

大廣 優子

10:25-10:55

太極拳健康体操

萩田 悦子

10:30-11:00

太極拳

萩田 悦子

11:00-11:30

リズム体操

森脇 真由美

12:00-12:30

ボディランブ30

三宅 加奈

13:00-13:30

ボディジャム45

石崎 利樹

14:15-14:45

アロマリラックス

藤井 直哉

17:00-18:00

体操教室

4歳〜小学生

19:10-19:55

ボディバランス45※FX

入江 涼太

19:30-20:00

ボディジャム30

谷本 麻衣子

20:20-21:05

ボディランブ45

武下 賢人

21:30-22:15

シェイプエアロ

谷本 麻衣子

10:30-11:30

ヨガ

真鍋 崇子

11:10-11:40

ボディコンパット30

森脇 真由美

12:35-13:20

シェイプエアロ

田井 利昌

13:45-14:25

シンプリエアロ

田井 利昌

14:45-15:15

オリジナル健康体操

田井 利昌

16:30

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

18:50

上級クラス
7級〜ベスト

10:20-11:05

エアロフットゼラビー

小倉 佳子

11:15-12:00

いすヨガ

真鍋 崇子

12:45-13:30

シェイプエアロ

濱崎 真記

14:00-14:30

メガダンス30

石崎 利樹

15:00-15:40

シンプリエアロ

濱崎 真記

16:00-16:50

チアダンススクール
年少〜小学2年生

17:00-17:50

チアダンススクール
小学3年生〜中学生3年生

18:50

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

17:50〜

上級クラス
7級〜ベスト

10:30-11:15

ZUMBA GOLD

竹内 環予

11:40-12:25

シェイプエアロ

太田 宏樹

12:50-13:35

メガダンス45

太田 宏樹

14:00-15:00

ヨガ

野上 佳世

19:15-19:45

コアクロス

武下 賢人

20:10-21:10

ボディジャム

石崎 利樹

21:35-22:20

ボディアタック45

入江 涼太

11:30-12:15

ルーシーダットン

竹内 環予

12:45-13:15

リズム体操

山口 由美

13:45-14:30

ボディコンパット45

森脇 真由美

19:30-20:15

ストレッチ&ピラティス

早馬 和子

21:30-22:00

アロマリラックス

大廣 優子

10:25-10:55

太極拳健康体操

萩田 悦子

10:30-11:00

太極拳

萩田 悦子

11:00-11:30

リズム体操

森脇 真由美

12:00-12:30

ボディランブ30

三宅 加奈

13:00-13:30

ボディジャム45

石崎 利樹

14:15-14:45

アロマリラックス

藤井 直哉

17:00-18:00

体操教室

4歳〜小学生

19:10-19:55

ボディバランス45※FX

入江 涼太

19:30-20:00

ボディジャム30

谷本 麻衣子

20:20-21:05

ボディランブ45

武下 賢人

21:30-22:15

シェイプエアロ

谷本 麻衣子

10:30-11:30

ヨガ

真鍋 崇子

11:10-11:40

ボディコンパット30

森脇 真由美

12:35-13:20

シェイプエアロ

田井 利昌

13:45-14:25

シンプリエアロ

田井 利昌

14:45-15:15

オリジナル健康体操

田井 利昌

16:30

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

18:50

上級クラス
7級〜ベスト

10:20-11:05

エアロフットゼラビー

小倉 佳子

11:15-12:00

いすヨガ

真鍋 崇子

12:45-13:30

シェイプエアロ

濱崎 真記

14:00-14:30

メガダンス30

石崎 利樹

15:00-15:40

シンプリエアロ

濱崎 真記

16:00-16:50

チアダンススクール
年少〜小学2年生

17:00-17:50

チアダンススクール
小学3年生〜中学生3年生

18:50

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

17:50〜

上級クラス
7級〜ベスト

10:30-11:15

ZUMBA GOLD

竹内 環予

11:40-12:25

シェイプエアロ

太田 宏樹

12:50-13:35

メガダンス45

太田 宏樹

14:00-15:00

ヨガ

野上 佳世

19:15-19:45

コアクロス

武下 賢人

20:10-21:10

ボディジャム

石崎 利樹

21:35-22:20

ボディアタック45

入江 涼太

11:30-12:15

ルーシーダットン

竹内 環予

12:45-13:15

リズム体操

山口 由美

13:45-14:30

ボディコンパット45

森脇 真由美

19:30-20:15

ストレッチ&ピラティス

早馬 和子

21:30-22:00

アロマリラックス

大廣 優子

10:25-10:55

太極拳健康体操

萩田 悦子

10:30-11:00

太極拳

萩田 悦子

11:00-11:30

リズム体操

森脇 真由美

12:00-12:30

ボディランブ30

三宅 加奈

13:00-13:30

ボディジャム45

石崎 利樹

14:15-14:45

アロマリラックス

藤井 直哉

17:00-18:00

体操教室

4歳〜小学生

19:10-19:55

ボディバランス45※FX

入江 涼太

19:30-20:00

ボディジャム30

谷本 麻衣子

20:20-21:05

ボディランブ45

武下 賢人

21:30-22:15

シェイプエアロ

谷本 麻衣子

10:30-11:30

ヨガ

真鍋 崇子

11:10-11:40

ボディコンパット30

森脇 真由美

12:35-13:20

シェイプエアロ

田井 利昌

13:45-14:25

シンプリエアロ

田井 利昌

14:45-15:15

オリジナル健康体操

田井 利昌

16:30

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

18:50

上級クラス
7級〜ベスト

10:20-11:05

エアロフットゼラビー

小倉 佳子

11:15-12:00

いすヨガ

真鍋 崇子

12:45-13:30

シェイプエアロ

濱崎 真記

14:00-14:30

メガダンス30

石崎 利樹

15:00-15:40

シンプリエアロ

濱崎 真記

16:00-16:50

チアダンススクール
年少〜小学2年生

17:00-17:50

チアダンススクール
小学3年生〜中学生3年生

18:50

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

17:50〜

上級クラス
7級〜ベスト

10:30-11:15

ZUMBA GOLD

竹内 環予

11:40-12:25

シェイプエアロ

太田 宏樹

12:50-13:35

メガダンス45

太田 宏樹

14:00-15:00

ヨガ

野上 佳世

19:15-19:45

コアクロス

武下 賢人

20:10-21:10

ボディジャム

石崎 利樹

21:35-22:20

ボディアタック45

入江 涼太

11:30-12:15

ルーシーダットン

竹内 環予

12:45-13:15

リズム体操

山口 由美

13:45-14:30

ボディコンパット45

森脇 真由美

19:30-20:15

ストレッチ&ピラティス

早馬 和子

21:30-22:00

アロマリラックス

大廣 優子

10:25-10:55

太極拳健康体操

萩田 悦子

10:30-11:00

太極拳

萩田 悦子

11:00-11:30

リズム体操

森脇 真由美

12:00-12:30

ボディランブ30

三宅 加奈

13:00-13:30

ボディジャム45

石崎 利樹

14:15-14:45

アロマリラックス

藤井 直哉

17:00-18:00

体操教室

4歳〜小学生

19:10-19:55

ボディバランス45※FX

入江 涼太

19:30-20:00

ボディジャム30

谷本 麻衣子

20:20-21:05

ボディランブ45

武下 賢人

21:30-22:15

シェイプエアロ

谷本 麻衣子

10:30-11:30

ヨガ

真鍋 崇子

11:10-11:40

ボディコンパット30

森脇 真由美

12:35-13:20

シェイプエアロ

田井 利昌

13:45-14:25

シンプリエアロ

田井 利昌

14:45-15:15

オリジナル健康体操

田井 利昌

16:30

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

18:50

上級クラス
7級〜ベスト

10:20-11:05

エアロフットゼラビー

小倉 佳子

11:15-12:00

いすヨガ

真鍋 崇子

12:45-13:30

シェイプエアロ

濱崎 真記

14:00-14:30

メガダンス30

石崎 利樹

15:00-15:40

シンプリエアロ

濱崎 真記

16:00-16:50

チアダンススクール
年少〜小学2年生

17:00-17:50

チアダンススクール
小学3年生〜中学生3年生

18:50

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

17:50〜

上級クラス
7級〜ベスト

10:30-11:15

ZUMBA GOLD

竹内 環予

11:40-12:25

シェイプエアロ

太田 宏樹

12:50-13:35

メガダンス45

太田 宏樹

14:00-15:00

ヨガ

野上 佳世

19:15-19:45

コアクロス

武下 賢人

20:10-21:10

ボディジャム

石崎 利樹

21:35-22:20

ボディアタック45

入江 涼太

11:30-12:15

ルーシーダットン

竹内 環予

12:45-13:15

リズム体操

山口 由美

13:45-14:30

ボディコンパット45

森脇 真由美

19:30-20:15

ストレッチ&ピラティス

早馬 和子

21:30-22:00

アロマリラックス

大廣 優子

10:25-10:55

太極拳健康体操

萩田 悦子

10:30-11:00

太極拳

萩田 悦子

11:00-11:30

リズム体操

森脇 真由美

12:00-12:30

ボディランブ30

三宅 加奈

13:00-13:30

ボディジャム45

石崎 利樹

14:15-14:45

アロマリラックス

藤井 直哉

17:00-18:00

体操教室

4歳〜小学生

19:10-19:55

ボディバランス45※FX

入江 涼太

19:30-20:00

ボディジャム30

谷本 麻衣子

20:20-21:05

ボディランブ45

武下 賢人

21:30-22:15

シェイプエアロ

谷本 麻衣子

10:30-11:30

ヨガ

真鍋 崇子

11:10-11:40

ボディコンパット30

森脇 真由美

12:35-13:20

シェイプエアロ

田井 利昌

13:45-14:25

シンプリエアロ

田井 利昌

14:45-15:15

オリジナル健康体操

田井 利昌

16:30

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

18:50

上級クラス
7級〜ベスト

10:20-11:05

エアロフットゼラビー

小倉 佳子

11:15-12:00

いすヨガ

真鍋 崇子

12:45-13:30

シェイプエアロ

濱崎 真記

14:00-14:30

メガダンス30

石崎 利樹

15:00-15:40

シンプリエアロ

濱崎 真記

16:00-16:50

チアダンススクール
年少〜小学2年生

17:00-17:50

チアダンススクール
小学3年生〜中学生3年生

18:50

幼児クラス
ひよこ〜18級

17:40

児童クラス
17級〜8級

17:50〜

上級クラス
7

土曜日			日曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール
 299Kcal ボディバランス 横山 偉子 10:30-11:30		ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30	 131Kcal ヨガ 真鍋 崇子 10:30-11:30		
 389Kcal ボディジャム 石崎 利樹 12:00-13:00			 149Kcal コアクロス 武下 賢人 12:00-12:30		
 86Kcal オリジナル健康体操 田井 利昌 13:30-14:15	スポーツリズム トレーニング 年少～年長 13:00-14:00	幼児クラス ひよこ～16級 12:50～ 13:50	 194Kcal ボディバンプ30 武下 賢人 13:00-13:30		
	スポーツリズム トレーニング 1年生～3年生 14:00-15:00	ジュニアスイミングサークル 児童クラス 17級～13級 14:00～ 15:00	291Kcal ボディジャム45 谷本 麻衣子 14:00-14:45		
153Kcal ディスコ45 田井 利昌 14:45-15:30		児童クラス 15級～8級 15:10～ 16:10	291Kcal ボディコンパクト45 山下 智之 15:15-16:00		
256Kcal ZUMBA45 田井 利昌 16:00-16:45	簡単リズムダンス 3歳～小学2年生 15:10-16:10	上級クラス 7級～ベスト 16:20～ 17:20	327cal ボディアタック45 入江 涼太 16:30-17:15		
224Kcal シェイプエアロ 竹内 環予 17:15-18:00			 124Kcal ボディバランス45※FX 入江 涼太 17:45-18:30		
291Kcal ボディバンプ45 森脇 真由美 18:30-19:15		ファミリー プール 17:30-19:30 			ファミリー プール 1000-19:30 

※表示消費カロリーはコナミスポーツ携帯アプリ『カロリーDiet』を参考に体重50Kgの方が運動した際の目安です。
消費カロリーは体重や運動量、体力などによって変動するため、あくまでも目安としてお考えください。
◀体重別の目安消費カロリー計算式▶
体重が55Kgの場合…表示消費カロリー×1.1倍 体重が60Kgの場合…表示消費カロリー×1.2倍 体重が70Kgの場合…表示消費カロリー×1.4倍

★ TOPICS ★



スタジオレッスンにご参加の皆様へお願い

- ・咳、発熱などの症状(に家族を含む)が見られる方は、ご来館、ご参加をお控えください。
- ・施設ご利用の前に検温を行ってください。
- ・スタジオへの入退場の際は必ず手指のアルコール消毒を行ってください。
- ・レッスン定員はスタジオは30名、サブアリーナは15名です。
- ・定員を超える場合は、先着順でのご参加となります。
- ・他の参加者との間隔を保持して動いてください。
- ・レッスン時の発声、掛け声はご遠慮ください。
- ・ハイタッチやハグなどの接触は絶対に行わないでください。
- ・必ず、スタジオ床面にある白テープ『+』印の場所にてご受講ください。
(入場時、好きな『+』印の場所をお選びください。)

ボディパンプにご参加の皆様へお願い

- ・スタジオ入場の際に、消毒剤、タオルをお渡し致します。
レッスン終了時にそちらを利用し、ご自身が使用した道具を全て除菌、消毒を行い、指定の場所へ片付けをお願い致します。
- ・ステップ台の設置場所は、インストラクターの指示に必ず従い、ソーシャルディスタンスを保ち、ご受講ください。

スタジオ設置のストレッチマットについて

- スタジオ設置のストレッチマットにおいては、衛生管理上、貸し出しの中止を継続させていただくこととなりました。
ご自身がお持ちのヨガマットやバスタオルをご持参いただくことを推奨致します。