総合型地域スポーツクラブ　すぽっシュ豊浜　2022年7月タイムスケジュール

月曜日

スタジオ
- 10:30-11:30 ヨガ（131Kcal）真鍋 崇子
- 12:00-12:20 ボディジャム30（194Kcal）石川/11:50-12:20
- 12:40-13:25 シェイプエアロ（135Kcal）石川 久美子
- 13:45-14:25 シンプリーエアロ（224Kcal）田井/13:45-14:25
- 14:45-15:15 Sintex(シンテックス) 田井/14:45-15:15
- 18:45-19:15 リズム&ストレッチ（79Kcal）竹内/18:45-19:15
- 19:35-20:05 ボディコンバット30（194Kcal）高橋/19:35-20:05
- 20:25-21:10 ボディアタック45（327Kcal）藤井 直哉
- 21:30-22:15 ボディジャム45（291Kcal）石崎 利樹

サブアリーナ
- 11:35-12:20 ボディバランス45※ST（235Kcal）横山 律子
- 12:40-13:25 ボディパンプ45（291Kcal）山口 由美
- 13:45-14:15 ボディアタック30（218Kcal）三宅/13:45-14:15
- 19:35-20:05 ボディバランス30※FX（79Kcal）竹内/19:35-20:05
- 20:25-21:10 ZUMBA45（256Kcal）竹内 環予
- 21:30-22:30 テクニカルエアロ（389Kcal）竹内 環予

プール
- 10:30-11:00 アクアビクス(シェイプ)（139Kcal）石川/10:30-11:00
- 11:10-11:40 バタフライ初級（126Kcal）槙/11:10-11:40
- ジュニアスイミングサークル
  - 幼児クラス ひよこ～18級 15:30～16:30
  - 児童クラス 17級～8級 16:40～17:40
  - 上級クラス 7級～ベスト 17:50～18:50

水曜日

スタジオ
- 10:20-11:05 エアロフットセラピー（118Kcal）小倉 佳子
- 11:25-12:05 シンプリーステップ（198 Kcal）石川/11:25-12:05
- 12:25-12:55 ボディコンバット30（194Kcal）山下/12:25-12:55
- 13:15-14:00 シェイプエアロ（224Kcal）濱﨑 真記
- 14:20-15:10 腸&リンパ美人エクササイズ（79Kcal）濱﨑 真記
- 18:45-19:00 カーディオクロス 高橋/18:45-19:00
- 19:20-20:20 ボディパンプ（389Kcal）三宅 加奈
- 20:40-21:10 ボディアタック30（218Kcal）三宅/20:40-21:10
- 21:35-22:20 ZUMBA45（256Kcal）田井 利昌

定員25名　バスタオルorヨガマットをご用意ください。

サブアリーナ
- 11:00-11:45 いすヨガ（118Kcal）真鍋 崇子
- 12:25-12:55 リズム&ストレッチ（79Kcal）石川/12:25-12:55
- 13:15-13:45 ボディアタック30（218Kcal）石川/13:15-13:45
- 16:00～17:00 ジュニアダンス 4歳～
- 19:25-20:10 ピラティス45（118Kcal）谷本 麻衣子
- 20:30-21:15 ディスコ45（153Kcal）田井 利昌
- 21:35-22:20 ボディコンバット45（291Kcal）谷本 麻衣子

プール
- 10:30-11:30 ベビースイミングサークル 6か月～3歳
- 13:30-14:00 ウォーク&ジョグ（105Kcal）山下/13:30-14:00
- ジュニアスイミングサークル
  - 幼児クラス ひよこ～18級 15:30～16:30
  - 児童クラス 17級～8級 16:40～17:40
  - 上級クラス 7級～ベスト 17:50～18:50
- 20:10-20:40 クロール初・中級（126Kcal）山下/20:10-20:40

木曜日

スタジオ
- 10:30-11:15 ZUMBA GOLD（224Kcal）竹内 環予
- 11:35-12:20 シェイプエアロ（224Kcal）太田 宏樹
- 12:40-13:25 メガダンス45（256Kcal）太田 宏樹
- 13:45-14:45 ヨガ（131Kcal）野上 佳世
- 18:55-19:10 ウエストシェイプ（50Kcal）大廣/18:55-19:10
- 19:30-20:10 シンプリーステップ（198 Kcal）濱﨑/19:30-20:10
- 20:30-21:30 ボディジャム（388Kcal）石崎 利樹
- 21:50-22:20 ボディコンバット30（194Kcal）石崎/21:50-22:20

サブアリーナ
- 11:30-12:15 ルーシーダットン（51Kcal）竹内 環予
- 12:35-13:05 リズム体操（79Kcal）山口/12:35-13:05
- 13:45-14:30 ボディコンバット45（291Kcal）高橋 竜輝
- 14:50-15:20 コアクロス（126Kcal）槙/14:50-15:20
- 17:00～18:00 スポトレ 運動教室 4歳～小学生
- 19:15-20:15 ストレッチ&ピラティス（157Kcal）早馬 和子
- 20:35-21:25 腸&リンパ美人エクササイズ 濱﨑 真記
- 21:45-22:15 アロマリラックス（40Kcal）大廣/21:45-22:15

バスタオルorヨガマットをご用意ください。

プール
- 10:30-11:00 サーキットEX1（150Kcal）三宅/10:30-11:00
- 11:10-11:40 クロール初・中級（126Kcal）三宅/11:10-11:40
- ジュニアスイミングサークル
  - 幼児クラス ひよこ～18級 15:30～16:30
  - 児童クラス 17級～8級 16:40～17:40
  - 上級クラス 7級～ベスト 17:50～18:50
- 19:30-20:00 背泳ぎ初級（126Kcal）横山/19:45-20:15

金曜日

スタジオ
- 10:25-10:55 太極拳健康体操（78Kcal）荻田/10:25-10:55
- 11:00-11:30 太極拳 荻田/11:00-11:30
- 11:50-12:30 シンプリーエアロ（135Kcal）石川/11:50-12:30
- 12:50-13:20 ボディパンプ30（194Kcal）三宅/12:50-13:20
- 13:45-14:30 ボディジャム45（291Kcal）石川 久美子
- 18:55-19:05 コアクロス（64Kcal）槙/18:50-19:05
- 19:25-19:55 ボディパンプ30（194Kcal）山下/19:25-19:55
- 20:15-21:15 ボディコンバット（388Kcal）大廣 優介
- 21:35-22:20 ボディアタック45（327Kcal）藤井 直哉

サブアリーナ
- 10:20-11:20 ピラティス（118Kcal）早馬 和子
- 11:40-12:25 ポルドブラ（90Kcal）早馬 和子
- 12:45-13:30 ボディバランス45※FX（119Kcal）石川 久美子
- 13:50-14:20 コアクロス（126Kcal）大廣/13:50-14:20
- 14:40-15:10 アロマリラックス（40Kcal）大廣/14:40-15:10
- 17:00-18:00 体操教室 4歳～小学生
- 19:30-20:00 ピラティス30（79Kcal）谷本/19:30-20:00
- 20:15-21:15 有料プログラム ダンススクール コース型
- 21:30-22:15 シェイプエアロ 谷本 麻衣子

プール
- 10:30-11:00 アクアビクス（139Kcal）山口/10:30-11:00
- 11:10-11:40 背泳ぎ初級（126Kcal）山口/11:10-11:40
- 19:30-20:00 平泳ぎ初級（126Kcal）槙/19:30-20:00

土曜日

スタジオ
- 10:30-11:20 ボディバランス（299Kcal）横山 律子
- 11:40-12:40 ボディジャム（389Kcal）石崎 利樹
- 13:00-13:45 ボディコンバット45（291Kcal）大廣 優介
- 14:00-14:45 オリジナル健康体操（86Kcal）田井 利昌
- 15:05-15:50 ディスコ45（153Kcal）田井 利昌
- 16:10-16:55 ZUMBA45（256Kcal）田井 利昌
- 17:15-18:00 シェイプエアロ（224Kcal）竹内 環予
- 18:20-18:50 コアクロス（128Kcal）大廣/18:20-18:50

サブアリーナ
- 13:00-14:00 スポーツリズムトレーニング 年少～年長
- 14:00-15:00 スポーツリズムトレーニング 1年生～3年生
- 15:10-16:10 簡単リズムダンス 3歳～小学2年生

プール
- 10:30-11:30 ベビースイミングサークル 6か月～3歳
- ジュニアスイミングサークル
  - 幼児クラス ひよこ～16級 12:50～13:50
  - 児童クラス 17級～13級 14:00～15:00
  - 児童クラス 15級～8級 15:10～16:10
  - 上級クラス 7級～ベスト 16:20～17:20
- 17:30-19:30 ファミリープール

日曜日

スタジオ
- 10:30-11:30 ヨガ（131Kcal）真鍋 崇子
- 12:00-12:20 コアクロス（126Kcal）高橋/11:50-12:20
- 12:40-13:25 ボディジャム45（291Kcal）谷本 麻衣子
- 14:00-14:45 ボディアタック30（218Kcal）谷本/13:45-14:15
- 14:35-15:05 ボディパンプ30（194Kcal）稲森/14:35-15:05
- 15:25-16:10 ボディコンバット45（291Kcal）稲森 由香

サブアリーナ

プール
- 10:00-19:30 ファミリープール

※表示消費カロリーはコナミスポーツ携帯アプリ『カロリ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★

おかげさまで16周年!!
7月1日で、すぽっシュ豊浜も16歳になります。
今後とも宜しくお願い致します。

スポーツ&リフレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ
すぽっシュ TOYO HAMA
まずはお電話ください 0875-56-3366
〒769-1602 香川県観音寺市豊浜町和田浜784番地1
営業時間／月・水～金 10:00～23:00　土・日・祝 10:00～20:00　休館日／火曜日
https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama/

☆プログラム紹介☆

レズミルズプログラム

ボディパンプ	バーベルを利用し音楽に合わせて全身のシェイプアップを目的にしたプログラムです。
ボディコンバット	エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を取り入れた動きを行うプログラムです。
ボディバランス	ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを取り入れた心身の一体化を目的にしたプログラムです。
ボディアタック	プッシュアップやスクワットなどの筋力強化トレーニングと、ランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングクラスです。
ボディジャム	最新の音楽に合わせて様々なジャンルのダンスエクササイズを楽しむクラスです。

ラディカルフィットネスプログラム

X55（エクストリーム55）	全身シェイプアッププログラムです。ステップ台と自重による負荷により下半身を中心に鍛えていきます。
メガダンス	ラテン・レゲエ・ヒップホップ・ジャズ・タップなどのリズムからなるダンスプログラムです。楽しい音楽にあわせて踊りながらシェイプアップが望めます。

エアロビクスプログラム

リズム&ストレッチ	簡単でわかりやすい、エアロビクスの入門に最適なクラスです。
シンプリーエアロ	エアロビクスに慣れる為の基本的な動作を繰り返す、初心者向けクラスです。
シェイプエアロ	歩く動作を基本に構成された、楽しく汗のかけるクラスです。
ワークアウトエアロ	ローインパクトに「走る」「跳ねる」動きで構成されたプログラムです。エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。
テクニカルエアロ	脂肪燃焼に適した運動強度を長時間維持させるクラスです。
シンプリーステップ	脚の動きの基本動作を組み合わせたステップ台を使うクラスです。

カルチャープログラム

ヨガ/いすヨガ	色々なポーズで心と体のバランスを整えるクラスです。
太極拳	ゆったりとした動作と呼吸で筋肉バランスを強化していくクラスです。
ピラティス	独特のポーズを行い、身体の芯から鍛えていくクラスです。
ルーシーダットン	独特な呼吸と無理のない動作で心と体の調整を行うクラスです。
ポルドブラ	バレエとピラティスが融合し、音楽に合わせて行うコンディショニングエクササイズです。

ダンスプログラム

ZUMBA(ズンバ)	ラテン系の音楽を取り入れたプログラムで動きを楽しみながらシェイプアップ出来ます。初心者でも気軽にご参加ください。
ZUMBA GOLD	通常のズンバと同じように音楽に合わせて動くプログラムですが、ズンバより股関節や膝、腰にかかる負担が優しいクラスです。
ディスコ	70年代～90年代を基調に定番のディスコステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。

かんたんプログラム

リズム体操	リズムに合わせて簡単な動作を行うクラスです。
踏み台シェイプ	リズムに合わせてステップ台を昇降するクラスです。
ウエストシェイプ	お腹を中心としたトレーニングをしウエストの引き締めが目的のクラスです。
ボールエクササイズ	バランスボールを使用し、筋力・バランス感覚を養う事を目的としたクラスです。
簡単筋トレ	自分のペース・強度で全身の筋力トレーニングを行います。
カーディオクロス	自分のペース・強度でランジやクライマーなどのカーディオトレーニングを行います。
コアクロス	自分のペース・強度で体の中心となる体幹部分(コア)を集中的にトレーニングを行います。
パワークロス	自分のペース・強度で全身の筋力トレーニングを行います。
健康体操	ストレッチや低強度の筋トレを行う頑張らないコンディショニングクラスです。