

総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅ豊浜 2022年11~12月タイムスケジュール

月曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
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	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
10:30-11:30 ヨガ まなべ		アクアピクス(シェイプ) いしかわ/10:30-11:00	10:20-11:05 エアロフィットセラピー おぐら	11:00-11:45 いすヨガ まなべ	10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月~3歳	10:30-11:15 ZUMBA GOLD たけうち		サーキットEX1 みやげ/10:30-11:00	10:25-10:55 太極拳健康体操 おぎた/10:25-10:55	10:20-11:20 ピラティス はやま	10:30-11:00 アクアピクス やまぐち/10:30-11:00
11:50-12:20 ボディジャム30 いしかわ	11:35-12:20 ボディバランス45*ST よこやま	11:10-11:40 平泳ぎ初級 まき	11:25-12:05 シンプリーステップ いしかわ	12:25-12:55 リズム&ストレッチ いしかわ		11:35-12:20 シェイプエアロ おおた	11:30-12:15 ルーシーダットン たけうち	11:10-11:40 バタフライ初級 みやげ	11:00-11:30 太極拳 おぎた/11:00-11:30	11:40-12:25 ボルドブラ はやま	11:10-11:40 クール初級 やまぐち/11:10-11:40
12:40-13:25 シェイプエアロ いしかわ	12:40-13:25 ボディハンフ45 やまぐち		12:25-12:55 X55 やました	12:25-12:55 リズム&ストレッチ いしかわ		12:40-13:25 メガダンス45 おおた	12:35-13:05 リズム体操 やまぐち		11:50-12:30 シンプリエアロ いしかわ	12:45-13:30 ボディハンフ30 みやげ	
13:45-14:25 シンプリエアロ たい			13:15-14:00 シェイプエアロ はまざき	13:15-13:45 ボディアタック30 いしかわ	13:30-14:00 ウォーク&ジョグ やました	13:45-14:45 ヨガ のがみ	13:45-14:30 ボディコンバット45 やました		12:50-13:20 ボディハンフ30 みやげ		
14:45-15:15 Sintex(シンテックス) たい			14:20-15:10 はまざき				14:50-15:20 コアクロス まき		13:45-14:30 ボディハンフ45 いしかわ		
バスタオルorヨガマットをご用意ください。			定員25名 バスタオルorヨガマットをご用意ください。								
		幼児クラス ひよこ~18級 15:30~ 16:30		ジュニアダンス 4歳~ 16:00~17:00				幼児クラス ひよこ~18級 15:30~ 16:30			
		ジュニアスイミングサークル						ジュニアスイミングサークル			
		児童クラス 17級~8級 16:40~ 17:40						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						上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50			
18:45-19:15 リズム&ストレッチ たけうち			18:45-19:00 カーディオクロス たかはし								
19:35-20:05 ボディコンバット30 たかはし	19:35-20:05 ボディバランス30*FX たけうち		19:20-20:20 ボディハンフ みやげ	19:25-20:10 ピラティス45 たにもと		18:45-19:15 X55 やました	19:15-20:15 ストレッチ& ピラティス はやま		18:55-19:10 コアクロス まき	19:30-20:00 ピラティス30 たにもと	19:25-19:55 バタフライ初級 まき
20:25-21:10 ボディアタック45 ふじい	20:25-21:10 ZUMBA45 たけうち		20:40-21:10 ボディアタック30 みやげ	20:30-21:15 ディスコ45 たい	20:10-20:40 背泳ぎ初級 やました	20:25-21:25 ボディコンバット いしざき			20:50-21:35 ボディハンフ45 やました	20:15-21:15 有料プログラム ダンススクール コース型	
21:30-22:30 ボディジャム いしざき	21:30-22:30 テクニカルエアロ たけうち		21:35-22:20 ZUMBA45 たい	21:35-22:20 ボディコンバット45 たにもと					21:30-22:15 シェイプエアロ たにもと		

土曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール

10:20-11:20 ボディバランス よこやま		ベビースイミング サークル 6か月~3歳 10:30-11:30
11:40-12:40 ボディジャム いしざき		幼児クラス ひよこ~16級 12:50~ 13:50
13:00-13:40 シンプリエアロ いしかわ	13:00-14:00 スポーツリズム トレーニング 年少~年長	ジュニアスイミングサークル
14:00-14:45 Sintex(シンテックス) たい	14:00-15:00 スポーツリズム トレーニング 1年生~3年生	児童クラス 17級~13級 14:00~ 15:00
15:05-15:50 ディスコ45 たい	15:10-16:10 簡単リズムダンス 3歳~小学2年生	児童クラス 15級~8級 15:10~ 16:10
16:10-16:55 ZUMBA45 たい		上級クラス 7級~ベスト 16:20~ 17:20
17:15-18:00 シェイプエアロ たけうち		ファミリー プール 17:30-19:30

日曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール

10:30-11:30 ヨガ まなべ		ファミリー プール 10:00-19:30
12:40-13:25 ボディジャム45 たにもと		
13:45-14:15 ボディアタック30 たにもと		
14:35-15:05 ボディハンフ30 いなもり		
15:25-16:10 ボディコンバット45 いなもり		

☆プログラム紹介☆

レスミルズプログラム

ボディハンフ	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。

エアロピクスプログラム

リズム&ストレッチ	簡単でわかりやすい、エアロピクスの入門に最適なクラスです。
シンプリエアロ	エアロピクスに慣れるため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。エアロピ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	足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。
ボルドブラ	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。
簡単筋力	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。
シンテックス	運動が苦手な人でも気軽にトライしやすい脱力系運動プログラムです。ヨガマットが必要です。

★TOPICS★

多数の方より、ご要望を頂いておりましたサブアリーナのステージは11月より撤去してレッスンを実施致します。

スポーツ&リフレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ
すぽっしゅ TOYO HAMA

〒769-1602 豊浜町東通寺
TEL:0875-56-3366

受付時間: 月~金 10:00-23:00 土・日 10:00-20:00 休館日: 水曜日
https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama/

