総合型地域スポーツクラブ　すぽっシュ豊浜　2023年３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
ヨガ まなべ 10:30-11:30	ボディバランス45※FX よこやま 11:35-12:20	アクアビクス(シェイプ) いしかわ/10:30-11:00
リズム&ストレッチ いしかわ/11:50-12:20	ボディパンプ45 やまぐち 12:40-13:25	
シェイプエアロ いしかわ 12:40-13:25		
シンプリーエアロ たい/13:45-14:25		
Sintex　トーン たい/14:45-15:15		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
リズム&ストレッチ たけうち/18:45-19:15		
ルーシーダットン たけうち/19:35-20:05		
ボディコンバット45 やまもと 20:25-21:10	ZUMBA45 たけうち 20:25-21:10	
ボディアタック45 ふじい 21:30-22:15	テクニカルエアロ たけうち 21:30-22:30	

水曜日

スタジオ	サブアリーナ	プール
シンプリーステップ いしかわ/10:30-11:10	いすヨガ まなべ 11:00-11:45	ベビースイミングサークル 6か月～3歳 10:30-11:30
ボディジャム30 いしかわ/11:30-12:00		
ボディコンバット30 いしざき/12:20-12:50		
シェイプエアロ はまざき 13:15-14:00	ボディバランス45※ST いしかわ 13:00-13:45	
腰&リンパ美人エクササイズ はまざき 14:20-15:10 定員25名		
	ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	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
ボディパンプ みやけ 19:20-20:20	ピラティス45 たにもと 19:25-20:10	
ボディアタック30 みやけ/20:40-21:10	ディスコ45 たい 20:30-21:15	
ZUMBA45 たい 21:35-22:20	Sintex たにもと 21:35-22:20	

木曜日

スタジオ	サブアリーナ	プール
ZUMBA GOLD たけうち 10:30-11:15		サーキットEX1 みやけ/10:30-11:00
シェイプエアロ おおた 11:35-12:20	ルーシーダットン たけうち 11:30-12:15	クロール初・中級 みやけ/11:10-11:40
メガダンス45 おおた 12:40-13:25	リズム体操 やまぐち/12:40-13:10	
ヨガ のがみ 13:45-14:45		
コアクロス まき/15:00-15:30		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
	スポトレ 運動教室 4歳～小学生 17:00～18:00	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
カーディオクロス おおひろ/18:45-19:00		
X55 やまもと/19:15-19:45	ストレッチ&ピラティス はやま 19:15-20:15	バタフライ初級 よこやま/19:45-20:15
ボディアタック ふじい 20:05-21:05	ウエストシェイプ おおひろ/20:30-21:00	
ボディジャム いしざき 21:25-22:25	アロマリラックス おおひろ/21:20-21:50	

金曜日

スタジオ	サブアリーナ	プール
太極拳健康体操 おぎた/10:25-10:55	ピラティス はやま 10:20-11:20	アクアビクス やまぐち/10:30-11:00
太極拳 おぎた/11:00-11:30		平泳ぎ初級 やまぐち/11:10-11:40
シンプリーエアロ いしかわ/11:50-12:30	ボルドブラ はやま 11:40-12:25	
ボディパンプ30 みやけ/12:50-13:20	美毬コンディショニング いしかわ/12:50-13:20	
ボディジャム45 いしかわ 13:45-14:30		
	体操教室 4歳～小学生 17:00-18:00	
ボディバランス30※FX よこやま/19:00-19:30		クロール中級 まき/19:25-19:55
ボディパンプ45 いしざき 19:45-20:30	有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15	
ボディジャム30 たにもと/20:45-21:15		
ボディコンバット45 いしざき 21:30-22:15	シェイプエアロ たにもと 21:30-22:15	

土曜日

スタジオ	サブアリーナ	プール
ボディバランス よこやま 10:20-11:20		ベビースイミングサークル 6か月～3歳 10:30-11:30
ボディジャム いしざき 11:40-12:40		
ボディアタック30 やまもと/13:00-13:30	スポーツリズムトレーニング 年少～年長 13:00-14:00	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
Sintex トーン&リボーン たい/14:00-14:45	スポーツリズムトレーニング 1年生～3年生 14:00-15:00	児童クラス 17級～13級 14:00～15:00
ディスコ45 たい 15:05-15:50	簡単リズムダンス 3歳～小学2年生 15:10-16:10	児童クラス 15級～8級 15:10～16:10
ZUMBA45 たい 16:10-16:55		上級クラス 7級～ベスト 16:20～17:20
シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00		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
ヨガ まなべ 10:30-11:30		ファミリープール 10:00-19:30
Sintex たにもと 12:25-13:10		
ボディアタック45 たにもと 13:30-14:15		
ボディパンプ30 いなもり/14:35-15:05		
ボディコンバット45 いなもり 15:25-16:10		

←マットのイラストがついているレッスンは、ヨガマットかバスタオルをご用意ください。

・スタジオの定員は40名。サブアリーナは15名です。ご参加は先着順となります。所定の場所で整列ください。

・レッスン受講時は、所定の立ち位置にてご受講ください。

★TOPICS★

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。
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。
シンテックス	運動が苦手な人でも気楽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。

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。