

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2023年9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 ヨガ まなべ 10:30-11:30		アクアビクスシェイプ いしかわ/10:30-11:00	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	ZUMBA GOLD たけうち 10:30-11:15		サーキットEX1 みやげ/10:30-11:00	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
11:45-12:30 ボディバランス45※FX よこやま	リズム&ストレッチ いしかわ/11:45-12:15		ボディジャム30 いしかわ/11:30-12:00	ウエストシェイプ やまぐち/12:05-12:20		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 11:30-12:15	クロール・背泳ぎ初・中級 みやげ/11:10-11:40	太極拳 おぎた/11:00-11:30		平泳ぎ初級 やまぐち/11:10-11:40
12:45-13:30 シェイプエアロ いしかわ	ボディパンプ45 やまぐち 12:45-13:30		ボディコンバット45 やまもと 12:15-13:00	リズム体操 やまぐち/12:30-13:00		メガダンス45 おおた 12:30-13:15	踏み台体操 やまぐち/12:40-13:10		シンプリエアロ いしかわ/11:50-12:30		
13:45-14:15 ボディコンバット30 いしざき	シンプリエアロ たい/13:45-14:25		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 13:15-14:00		ヨガ のがみ 13:30-14:30	ボディパンプ30 やまぐち/13:25-13:55		ボディパンプ30 みやげ/12:50-13:20	美秘®コンディショニング いしかわ/12:50-13:20	
	Sintex トーン たい/14:40-15:10		やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき/14:20-15:10	ヨガのポーズに解剖学を組み込むことで 身体の歪みを原因から改善していきます。 定員：25名			ボディアタック30 やまもと/14:10-14:40		ボディジャム45 いしかわ 13:45-14:30		
		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	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			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						
19:30-20:15 リズム&ストレッチ たけうち/18:45-19:15						カーディオクロス おおひろ/19:00-19:15	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	ボディバランス30※FX よこやま/19:00-19:30	コアカロス たかはし/19:45-20:00	クロール・背泳ぎ初・中級 よこやま/19:30-20:00
19:30-20:15 ボディジャム45 いしざき	ルーシーダットン たけうち/19:35-20:05		ボディパンプ みやげ 19:20-20:20	X55 30 やまもと/19:45-20:15		ボディコンバット いしざき 19:30-20:30			ボディパンプ45 いしざき 19:45-20:30		
20:35-21:20 ボディコンバット45 やまもと	ZUMBA45 たけうち 20:25-21:10		ボディアタック30 みやげ/20:40-21:10	ディスコ45 たい 20:30-21:15		レスミルズパー まっばら/20:45-21:15	ウエストシェイプ おおひろ/20:35-21:05			有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15	
21:35-22:20 ボディアタック45 ふじい	テクニカルエアロ たけうち 21:30-22:30		ボディジャム いしざき 21:25-22:25	Sintex トーン たい 21:30-22:15		ボディバランス45※ST まっばら 21:30-22:15	アロマリラックス おおひろ/21:20-21:50		ボディアタック ふじい 20:45-21:45	シェイプエアロ たにもと 21:30-22:15	
									アロマリラックス ふじい/22:00-22:30		

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
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	ヨガ まなべ 10:30-11:30		ファミリー プール 10:00-19:30
11:40-12:40 ボディジャム いしざき					
13:00-13:30 ボディコンバット30 いしざき	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	ボディアタック45 やまもと 12:45-13:30		
14:00-14:45 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	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	ウエストシェイプ おおひろ/13:45-14:15		
15:05-15:50 ディスコ45 たい	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	ボディパンプ30 いなもり/14:35-15:05		
16:10-16:55 ZUMBA45 たい		上級クラス 7級〜ベスト 16:20〜 17:20	ボディコンバット45 いなもり 15:25-16:10		
17:15-18:00 シェイプエアロ たけうち					
18:15-18:45 コアカロス おおひろ		ファミリー プール 17:30-19:30			

☆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	エナジー溢る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	フ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	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。
コアカロス	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。
ワーククロス	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。
シンデックス	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。

● 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20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(足元の『+』)にてご受講ください。

● レッスン途中での入退場は原則、お断りしております。体調不良などの際は、この限りではありません。

★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

お電話ください
0875-56-3366

〒769-1602 香川県高松市豊浜4丁目4番地1
TEL:0875-56-3366 FAX:0875-56-3367
営業時間: 月曜～金曜 10:00～23:00 土曜 10:00～20:00 休曜日: 火曜日
https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama/