

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2023年10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
10:00											
10:30	ヨガ まなべ 10:30-11:30	アクアビクスシェイフ 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
11:00											
11:30		バタフライ初級 みやげ/11:10-11:40						クロール初級 みやげ/11:10-11:40	太極拳 おぎた/11:00-11:30		背泳ぎ初級 やまぐち/11:10-11:40
12:00	ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30	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	ウエストシェイフ やまぐち/12:05-12:20	フォーク&ジョグ いかわ/12:00-12:30	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		シンプリエアロ いしかわ/11:50-12:30		
12:30			ボディコンパット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		ボディパンプ30 みやげ/12:50-13:20	美移®コンディショニング いしかわ/12:50-13:20 定員：20名	
13:00	シェイプエアロ いしかわ 12:45-13:30	ボディパンプ45 やまぐち 12:45-13:30	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		ボディジャム45 いしかわ 13:45-14:30		
13:30			美移®コンディショニング いしかわ/14:15-14:45 定員：20名				ボディアタック30 やまもと/14:10-14:40		アロマリラックス たかはし/14:45-15:15		
14:00	ボディコンパット30 いしざき/13:45-14:15	シンプリエアロ たい/13:45-14:25									
14:30		Sintex トーン たい/14:40-15:10									
15:00											
15:30											
16:00		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					メインアリーナ フットサル U-6 年中〜年長 15:50〜16:50	
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					サブアリーナ 体操教室 4歳〜小学生 17:00〜18:00	
17:00		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		メインアリーナ スポトレ 運動教室 4歳〜小学生 17:00〜18:00			フットサル U-9 小学1〜3年 17:00〜18:00	
17:30		上級クラス 7級〜ベスト 17:50〜 18:50		こども空手教室 年中〜中学生 17:30〜18:30	上級クラス 7級〜ベスト 17:50〜 18:50					フットサル U-12 小学4〜6年 18:10〜19:20	
18:00											
18:30											
19:00	リズム&ストレッチ たけうち/18:45-19:15										
19:30		フォーク&ジョグ いかわ/19:15-19:45									
19:30											
19:30	ボディジャム45 いしざき 19:30-20:15	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		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	背泳ぎ初級 いかわ/19:15-19:45	ボディバランス30※FX よこやま/19:00-19:30	コアクロス たかはし/19:45-20:00	バタフライ初級 よこやま/19:30-20:00
20:00											
20:30											
20:30	ボディコンパット45 やまもと 20:35-21:20	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		ボディコンパット いしざき 19:30-20:30	ウエストシェイフ おおひろ/20:35-21:05	平泳ぎ初級 いかわ/20:00-20:30	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	
21:00							レスミルズパー まつばら/20:45-21:15		ボディアタック ふじい 20:45-21:45		
21:30	ボディアタック45 ふじい 21:35-22:20	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 まつばら 21:30-22:15	アロマリラックス おおひろ/21:20-21:50		アロマリラックス ふじい/22:00-22:30	シェイプエアロ だにもと 21:30-22:15	
22:00											
22:30											
23:00											

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
10:00					
10:30			ヨガ まなべ 10:30-11:30		
11:00					
11:30		ベビースイミング サークル 6か月〜3歳 10:30-11:30			
12:00					
12:30					
12:30	ボディジャム いしざき 11:40-12:40		ボディアタック45 やまもと 12:45-13:30		
13:00		幼児クラス ひよこ〜16級 12:50〜 13:50	ウエストシェイフ おおひろ/13:45-14:15		
13:30	ボディコンパット30 いしざき/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			
14:00		ジュニア スイミング サークル	ボディパンプ30 いなもり/14:35-15:05		
14:30	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			
15:00		児童クラス 17級〜13級 14:00〜 15:00			
15:30	ディスコ45 たい 15:05-15:50	児童クラス 15級〜8級 15:10〜 16:10	ボディコンパット45 いなもり 15:25-16:10		
16:00		上級クラス 7級〜ベスト 16:20〜 17:20			
16:30	ZUMBA45 たい 16:10-16:55	簡単リズムダンス 3歳〜小学2年生 15:10-16:10			
17:00					
17:30	シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00				
18:00		ファミリー プール 17:30-19:30			
18:30	コアクロス おおひろ/18:15-18:45				
19:00					
19:30					
20:00					

←マットのイラストがついているレッスンは、ヨガマットが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★

10月6日(金)7日(土)8日(日)は
さぬき豊浜ちょうさ祭りの為、
全館休館となります。

すぽっシュ豊浜

スポーツ&リフレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ

0875-56-3366

〒769-1602 香川県高松市豊浜町769番地1
TEL 0875-56-3366 FAX 0875-56-3367
営業時間/月～金 10:00～22:00 土・日 10:00～20:00 休館日/火曜日
https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama

QRコード

☆プログラム紹介☆

レスミルズプログラム

ボディパンプ	バーベルを利用して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。
ボディコンパット	エネルギー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、身体の内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。
踏み台シェイフ	リズムに合わせてステップ台を昇降するクラスです。
ウエストシェイフ	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。
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。