総合型地域スポーツクラブ　すぽっシュ豊浜　2024年4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	リズム体操 やまぐち/11:45-12:15	アクアビクス(シェイプ) いしかわ/10:30-11:00
ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30		クロール初級 みやけ/11:10-11:40
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	
ボディジャム30 いしざき/13:45-14:15	シンプリーステップ いしかわ/13:45-14:25	
	美穂®コンディショニング いしかわ/14:40-15:10 定員:20名	
		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
リズム&ストレッチ たけうち/18:45-19:15		上級クラス 7級～ベスト 17:50～18:50
X55 30 やまもと/19:30-20:00	ルーシーダットン たけうち/19:35-20:05	ウォーク&ジョグ いかわ/19:15-19:45
		バタフライ初級 いかわ/20:00-20:30
ボディコンバット やまもと 20:15-21:15	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/11:25-11:55		
	ウエストシェイプ やまぐち/12:05-12:20	
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	ウォーク&ジョグ いかわ/12:15-12:45
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	背泳ぎ初級 いかわ/13:00-13:30
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	
	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
	こども空手教室 年中～中学生 17:30～18:30	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		
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	
ボディジャム45 いしざき 21:25-22:10	Sintex トーン たい 21:30-22:15	

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 11:30-12:15	ルーシーダットン たけうち 11:30-12:15	バタフライ初級 みやけ/11:10-11:40
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	
ヨガ のがみ 13:30-14:30	ボディパンプ30 やまぐち/13:30-14:00	
	ボディコンバット30 いしざき/14:15-14:45	
	メインアリーナ スポトレ 運動教室 4歳～小学生 17:00～18:00	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
ウエストシェイプ おおひろ/19:15-19:30	ストレッチ& ピラティス はやま 19:15-20:15	
ボディアタック ふじい 19:45-20:45	パワークロス おおひろ/20:30-20:45	背泳ぎ初級 いかわ/20:15-20:45
レズミルズバー まつばら/21:00-21:30	アロマリラックス おおひろ/21:00-21:30	平泳ぎ初級 いかわ/20:55-21:25
ボディバランス45※ST まつばら/21:45-22:30		

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		
ボディパンプ30 みやけ/12:45-13:15	美穂®コンディショニング いしかわ/12:45-13:15 定員：20名	
ボディジャム45 いしかわ 13:35-14:20		
	メインアリーナ フットサル U-6 年中～年長 15:50～16:50	
	サブアリーナ 体操教室 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
おおひろ/18:45-19:00 カーディオクロス		フットサル U-12 小学4～6年 18:10-19:20
ボディバランス30※FX よこやま/19:15-19:45	リズム体操 おおひろ/19:15-19:45	クロール初級 よこやま/19:30-20:00
ボディパンプ45 いしざき 20:00-20:45	有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15	
ボディコンバット45 いしざき 21:05-21:50		

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		
	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
コアクロス おおひろ/18:15-18:45		

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
ウエストシェイプ おおひろ/13:15-13:45		
ボディアタック45 やまもと 14:00-14:45		
ボディパンプ30 いなもり/15:05-15:35		
ボディコンバット45 いなもり 15:55-16:40		

←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 TOYOHAMA
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。

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。
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連動プログラムです。ヨガマットが必要です。