総合型地域スポーツクラブ　すぽっシュ豊浜　2024年6月タイムスケジュール

月曜日

スタジオ
- ヨガ　まなべ　10:30-11:30
- ボディバランス45※FX　よこやま　11:45-12:30
- シェイプエアロ　いしかわ　12:45-13:30
- ボディジャム30　いしざき/13:45-14:15
- リズム＆ストレッチ　たけうち/18:45-19:15
- X55 30　やまもと/19:30-20:00
- ボディコンバット　やまもと　20:15-21:15
- ボディアタック45　ふじい　21:30-22:15

サブアリーナ
- リズム体操　やまぐち/11:45-12:15
- ボディパンプ45　やまぐち　12:45-13:30
- シンプリーステップ　いしかわ/13:45-14:25
- 美毯®コンディショニング　いしかわ/14:40-15:10　定員:20名
- ボディパンプ30　いしざき/18:45-19:15
- ルーシーダットン　たけうち/19:35-20:05
- ZUMBA45　たけうち　20:25-21:10
- テクニカルエアロ　たけうち　21:30-22:30

プール
- アクアビクス(シェイプ)　いしかわ/10:30-11:00
- クロール初級　みやけ/11:10-11:40
- 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

水曜日

スタジオ
- シンプリーステップ　いしかわ/10:30-11:10
- ボディジャム30　いしかわ/11:25-11:55
- ボディコンバット45　やまもと　12:15-13:00
- シェイプエアロ　はまざき　13:15-14:00
- やさしい　カイロプラクティックヨガ　はまざき/14:20-15:10
- 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
- ボディジャム45　いしざき　21:25-22:10

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

サブアリーナ
- いすヨガ　まなべ　11:00-11:45
- ウエストシェイプ　やまぐち/12:05-12:20
- リズム体操　やまぐち/12:30-13:00
- ボディバランス45※ST　いしかわ　13:15-14:00
- ジュニアダンス　4歳～　16:00～17:00
- こども空手教室　年中～中学生　17:30～18:30
- 骨盤調整体操　いしざき/19:10-19:25
- 踏み台体操　やまもと/19:45-20:15
- ディスコ45　たい　20:30-21:15
- Sintex トーン　たい　21:30-22:15

プール
- ベビースイミングサークル　6か月～3歳　10:30-11:30
- 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
  - 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
- ウォーク＆ジョグ　いかわ/12:15-12:45
- 背泳ぎ初級　いかわ/13:00-13:30

木曜日

スタジオ
- ZUMBA GOLD　たけうち　10:30-11:15
- シェイプエアロ　おおた　11:30-12:15
- メガダンス45　おおた　12:30-13:15
- ヨガ　のがみ　13:30-14:30
- ウエストシェイプ　おおひろ/19:15-19:30
- ボディアタック　ふじい　19:45-20:45
- レズミルズバー　まつばら/21:00-21:30
- ボディバランス45※ST　まつばら　まつばら/21:45-22:30

サブアリーナ
- ルーシーダットン　たけうち　11:30-12:15
- 踏み台体操　やまぐち/12:40-13:10
- 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
- ストレッチ＆ピラティス　はやま　19:15-20:15
- パワークロス　おおひろ/20:30-20:45
- アロマリラックス　おおひろ/21:00-21:30

プール
- サーキットEX1　みやけ/10:30-11:00
- バタフライ初級　みやけ/11:10-11:40
- 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
- 背泳ぎ初級　いかわ/20:15-20:45
- 平泳ぎ初級　いかわ/20:55-21:25

金曜日

スタジオ
- 太極拳健康体操　おぎた/10:25-10:55
- 太極拳　おぎた/11:00-11:30
- 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
- ボディジャム45　いしかわ　13:35-14:20
- おおひろ/18:45-19:00　カーディオクロス
- ボディバランス30※FX　よこやま/19:15-19:45
- ボディパンプ45　いしざき　20:00-20:45
- ボディコンバット45　いしざき　21:05-21:50

サブアリーナ
- ピラティス　はやま　10:20-11:20
- 美毯®コンディショニング　いしかわ/12:45-13:15　定員：20名
- 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
- サブアリーナ　フットサル　U-9　小学1～3年　17:00～18:00
- フットサル　U-12　小学4～6年　18:10-19:20
- リズム体操　おおひろ/19:15-19:45
- 有料プログラム　ダンススクール　コース型　20:15-21:15

プール
- アクアビクス　やまぐち/10:30-11:00
- 平泳ぎ初級　やまぐち/11:10-11:40
- クロール初級　よこやま/19:30-20:00

土曜日

スタジオ
- ボディバランス　よこやま　10:20-11:20
- ボディジャム　いしざき　11:40-12:40
- Sintex　トーン＆リボーン　たい/14:00-14:45
- ディスコ45　たい　15:05-15:50
- ZUMBA45　たい　16:10-16:55
- シェイプエアロ　たけうち　17:15-18:00
- コアクロス　おおひろ/18:15-18:45

サブアリーナ
- スポーツリズムトレーニング　年少～年長　13:00-14:00
- スポーツリズムトレーニング　1年生～3年生　14:00-15:00
- 簡単リズムダンス　3歳～小学2年生　15:10-16:10

プール
- ベビースイミングサークル　6か月～3歳　10:30-11:30
- 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
  - 児童クラス　17級～13級　14:00～15:00
  - 児童クラス　15級～8級　15:10～16:10
  - 上級クラス　7級～ベスト　16:20～17:20
- ファミリープール　17:30-19:30

日曜日

スタジオ
- ヨガ　まなべ　10:30-11:30
- ボディパンプ30　いなもり/13:25-13:55
- ボディコンバット45　いなもり　14:15-15:00
- ウエストシェイプ　おおひろ/15:15-15:45

サブアリーナ

プール
- ファミリープール　10:00-19:30

←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
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/
「すぽっシュ TOYOHAMA」はコナミスポーツ株式会社が指定管理者として運営しています。

☆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。
ポルドブラ	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・強度でバーベルを使い、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(有酸素)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・強度でバーベルを使い、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。