

2024年7月27日(土)~29日(月)18周年イベント第2弾特別プログラム

7月27日 土曜日			7月28日 日曜日			7月29日 月曜日			
スタジオ	メインアリーナ	プール	スタジオ	メインアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00-11:20	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	10:30-11:30	ヨガ まなべ	ファミリー プール 10:00-19:30	10:30-11:30	ヨガ まなべ	10:30-11:30	アкваピクススペシャル 10:30-11:10
11:40-12:40	★①有料・要予約 ボディジャム いしざき	12:50~13:50	13:00-13:30	★⑥無料・要予約 コアクロススペシャル 田村 遙		11:45-12:30	ボディバランス45※FX よこやま	リズム体操 やまぐち/11:45-12:15	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00
13:00-13:45	★②有料・要予約 レスミルスダンス 体験会	14:00~15:00	14:00-15:00	★⑦有料・要予約 ボディパンプ スペシャル 田村 遙	13:45-14:15	ボディジャム30 いしざき	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	平泳ぎ初級 みやげ/11:20-11:50
14:00-15:00	ディスコ たい	15:10~16:10	15:30-16:30	★⑧有料・要予約 ボディコンバット スペシャル 田村 遙	17:00-17:45	シェイプエアロ たけうち	ボディパンプ45 やまぐち/12:45-13:30	※フリーすぽっシュは 有料施設貸しがある場合 は、ご利用頂けません	
15:20-16:20	★③有料・要予約 ZUMBA たい	16:20~17:20	17:30-19:30	★④有料・要予約 ボディコンバット ちかいし・やまもと・いしざき	18:45-19:15	リズム&ストレッチ たけうち	ボディパンプ30 いしざき/18:45-19:15		
17:00-17:45	★④有料・要予約 ボディコンバット ちかいし・やまもと・いしざき				19:30-20:00	X55 30 やまもと	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
18:00-19:00					20:15-21:15	ボディコンバット やまもと	ZUMBA45 たけうち/20:25-21:10		背泳ぎ初級 いかわ/20:00-20:30
21:30-22:15					21:30-22:15	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		

SPOSH TOYOHAMA 18th Anniversary LESMILLS EVENT

~イベントタイムスケジュール~

7月27日(土)		7月28日(日)	
①	メインアリーナ BODYJAM 11:40-12:40	石崎	
②	メインアリーナ LesMills DANCE 13:00-13:45	石崎	
③	メインアリーナ BODYATTACK 16:40-17:40	SPECIAL GUEST 近石 亜佑 (MSPOことひら) 山本	
④	メインアリーナ BODYCOMBAT 18:00-19:00	SPECIAL GUEST 近石 亜佑 (MSPOことひら) 山本・石崎	
⑤	スタジオ コアクロス 13:00-13:30	SPECIAL GUEST 田村 遙 大廣・吉田	
⑥	スタジオ BODYPUMP 14:00-15:00	SPECIAL GUEST 田村 遙 三宅・山口・石崎	
⑦	メインアリーナ BODYCOMBAT 15:30-16:30	SPECIAL GUEST 田村 遙 山本・石崎	

~参加費~

すぽっシュ豊浜会員/その他施設会員共		
7月27日(土)	①~④	フリーパス* ¥550(税込)
	⑤	無料
7月28日(日)	⑥	¥1,100(税込)
	⑦	¥1,650(税込)

※①~④すべてのレッスンにご参加いただけます

~電話先行受付~

◆2024年7月13日(土)20:30~21:00

- ◆電話先行受付をされた方のみ、クラスごとに入場整理番号を発行致します。入場整理番号は申込順となります。
- ◆申込人数、お名前、ご連絡先、所属施設名、参加クラスをお伺いします。
- ◆1度のお申込で3名様まで受付致します。

~通常受付~

- ◆7月14日(日)よりすぽっシュ豊浜にてお申込み頂けます。フロントもしくはお電話にて承ります。
- ◆申込人数、お名前、ご連絡先、所属施設名、参加クラスをお伺いします。
- ◆1度のお申込で3名様まで受付致します。
- ◆通常申込をされた方には、入場整理番号は発行されません。
- ◆通常申込者は、イベント当日の整理待機順にてご入場致します。