

# 総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅ豊浜 2024年7月タイムスケジュール

## 月曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:30-11:30 ヨガ まなべ	11:45-12:30 ボディバランス45※FX よこやま	12:45-13:30 シェイプエアロ いしかわ	10:30-11:00 アクアピクス(シェイフ) いしかわ
11:45-12:30 ボディバランス45※FX よこやま	12:45-13:30 ボディパンプ45 やまぐち	13:45-14:15 ボディジャム30 いしざき	11:10-11:40 平泳ぎ初級 みやけ
12:45-13:30 シェイプエアロ いしかわ	13:45-14:25 シンプリーステップ いしかわ	14:40-15:10 美穂@コンディショニング いしかわ	10:00-16:00 フリーすぽっしゅ (卓球・バドミントン)
13:45-14:15 ボディジャム30 いしざき	14:40-15:10 美穂@コンディショニング いしかわ	15:30-16:30 幼児クラス ひよこ~18級	15:30-16:30 ジュニア 15:30~16:30
14:40-15:10 美穂@コンディショニング いしかわ	15:30-16:30 幼児クラス ひよこ~18級	16:40-17:40 児童クラス 17級~8級	16:40-17:40 ジュニア 16:40~17:40
15:30-16:30 幼児クラス ひよこ~18級	16:40-17:40 児童クラス 17級~8級	17:50-18:50 上級クラス 7級~ベスト	17:50-18:50 ジュニア 17:50~18:50
16:40-17:40 児童クラス 17級~8級	17:50-18:50 上級クラス 7級~ベスト	19:15-19:45 ウォーク&ジョグ いしかわ	19:15-19:45 ウォーク&ジョグ いしかわ
17:50-18:50 上級クラス 7級~ベスト	19:15-19:45 ウォーク&ジョグ いしかわ	19:20-20:20 ボディパンプ みやけ	19:20-20:20 ボディパンプ みやけ
19:15-19:45 ウォーク&ジョグ いしかわ	19:20-20:20 ボディパンプ みやけ	20:00-20:30 バック泳ぎ初級 いしかわ	20:00-20:30 バック泳ぎ初級 いしかわ
19:20-20:20 ボディパンプ みやけ	20:00-20:30 バック泳ぎ初級 いしかわ	20:15-21:15 ボディコンバット やまもと	20:15-21:15 ボディコンバット やまもと
20:00-20:30 バック泳ぎ初級 いしかわ	20:15-21:15 ボディコンバット やまもと	20:25-21:10 ZUMBA45 たけうち	20:25-21:10 ZUMBA45 たけうち
20:15-21:15 ボディコンバット やまもと	20:25-21:10 ZUMBA45 たけうち	21:00-21:30 レスミルズバー まつばら	21:00-21:30 レスミルズバー まつばら
21:00-21:30 レスミルズバー まつばら	21:00-21:30 レスミルズバー まつばら	21:30-22:15 ボディアタック45 ふじい	21:30-22:15 ボディアタック45 ふじい
21:30-22:15 ボディアタック45 ふじい	21:30-22:15 ボディアタック45 ふじい	21:30-22:30 テクニカルエアロ たけうち	21:30-22:30 テクニカルエアロ たけうち
21:30-22:30 テクニカルエアロ たけうち	21:30-22:30 テクニカルエアロ たけうち	21:45-22:30 ボディバランス45※ST まつばら	21:45-22:30 ボディバランス45※ST まつばら
21:45-22:30 ボディバランス45※ST まつばら	21:45-22:30 ボディバランス45※ST まつばら		

## 水曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:30-11:10 シンプリーステップ いしかわ	11:00-11:45 いすヨガ まなべ	10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月~3歳	10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月~3歳
11:10-11:55 ボディジャム30 いしかわ	12:05-12:20 ウエストシェイフ やまぐち	12:15-13:00 ボディコンバット45 やまもと	12:15-13:00 ボディコンバット45 やまもと
12:15-13:00 ボディコンバット45 やまもと	12:30-13:00 リズム体操 やまぐち	13:15-14:00 シェイプエアロ はまざき	13:15-14:00 シェイプエアロ はまざき
13:15-14:00 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	14:20-15:10 やさしい カイトフラクティックヨガ はまざき	13:00-13:30 クロール初級 いしかわ
13:15-14:00 ボディバランス45※ST いしかわ	14:20-15:10 やさしい カイトフラクティックヨガ はまざき	16:00-17:00 ジュニアダンス 4歳~	16:00-17:00 ジュニアダンス 4歳~
14:20-15:10 やさしい カイトフラクティックヨガ はまざき	16:00-17:00 ジュニアダンス 4歳~	17:30-18:30 こども空手教室 年中~中学生	17:30-18:30 こども空手教室 年中~中学生
16:00-17:00 ジュニアダンス 4歳~	17:30-18:30 こども空手教室 年中~中学生	19:10-19:25 骨盤調整体操 いしざき	19:10-19:25 骨盤調整体操 いしざき
17:30-18:30 こども空手教室 年中~中学生	19:10-19:25 骨盤調整体操 いしざき	19:45-20:15 踏み台体操 やまもと	19:45-20:15 踏み台体操 やまもと
19:10-19:25 骨盤調整体操 いしざき	19:45-20:15 踏み台体操 やまもと	20:30-21:15 ディスコ45 たい	20:30-21:15 ディスコ45 たい
19:45-20:15 踏み台体操 やまもと	20:30-21:15 ディスコ45 たい	21:30-22:15 Sintex トーン たい	21:30-22:15 Sintex トーン たい
20:30-21:15 ディスコ45 たい	21:30-22:15 Sintex トーン たい	21:25-22:10 ボディジャム45 いしざき	21:25-22:10 ボディジャム45 いしざき
21:30-22:15 Sintex トーン たい	21:25-22:10 ボディジャム45 いしざき		

## 木曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:30-11:15 ZUMBA GOLD たけうち	11:30-12:15 シェイプエアロ おおた	10:30-11:30 サーキットEX1 みやけ	10:30-11:30 サーキットEX1 みやけ
11:30-12:15 シェイプエアロ おおた	12:30-13:15 メガダンス45 おおた	11:10-11:40 背泳ぎ初級 みやけ	11:10-11:40 背泳ぎ初級 みやけ
12:30-13:15 メガダンス45 おおた	12:40-13:10 踏み台体操 やまぐち	10:00-16:00 フリーすぽっしゅ (卓球・バドミントン)	10:00-16:00 フリーすぽっしゅ (卓球・バドミントン)
13:30-14:30 ヨガ のがみ	13:30-14:00 ボディパンプ30 やまぐち	16:40-17:40 児童クラス 17級~8級	16:40-17:40 児童クラス 17級~8級
13:30-14:30 ヨガ のがみ	14:15-14:45 ボディコンバット30 いしざき	17:00-18:00 スポトレ 運動教室 4歳~小学生	17:00-18:00 スポトレ 運動教室 4歳~小学生
16:40-17:40 児童クラス 17級~8級	14:15-14:45 ボディコンバット30 いしざき	17:50-18:50 上級クラス 7級~ベスト	17:50-18:50 上級クラス 7級~ベスト
17:00-18:00 スポトレ 運動教室 4歳~小学生	17:50-18:50 上級クラス 7級~ベスト	19:15-19:30 ウォーク&ジョグ おおひろ	19:15-19:30 ウォーク&ジョグ おおひろ
17:50-18:50 上級クラス 7級~ベスト	19:15-19:30 ウォーク&ジョグ おおひろ	19:15-20:15 ストレッチ& ピラティス はやま	19:15-20:15 ストレッチ& ピラティス はやま
19:15-19:30 ウォーク&ジョグ おおひろ	19:15-20:15 ストレッチ& ピラティス はやま	19:30-21:00 バドミントン部 (メインアリーナ西面) 大人部活	19:30-21:00 バドミントン部 (メインアリーナ西面) 大人部活
19:15-20:15 ストレッチ& ピラティス はやま	19:30-21:00 バドミントン部 (メインアリーナ西面) 大人部活	20:00-20:45 パワークロス おおひろ	20:00-20:45 パワークロス おおひろ
19:30-21:00 バドミントン部 (メインアリーナ西面) 大人部活	20:00-20:45 パワークロス おおひろ	20:55-21:25 クロール初級 いしかわ	20:55-21:25 クロール初級 いしかわ
20:00-20:45 パワークロス おおひろ	20:55-21:25 クロール初級 いしかわ		
20:55-21:25 クロール初級 いしかわ			

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

★8月よりスタート★

(メインアリーナ西面)  
大人部活  
バスケ部  
19:30-21:00  
※定員・登録制

7月10日  
体験会開催!!  
フロントにて  
お申し込みください。


★8月よりスタート★

(メインアリーナ西面)  
大人部活  
バドミントン部  
19:30-21:00  
※定員・登録制

7月11日  
体験会開催!!  
フロントにて  
お申し込みください。

# 総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2024年7月タイムスケジュール

## 金曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール	
10:00				
10:30	ピラティス はやま 10:20-11:20	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)  10:00-15:00  ※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   フットサル U-6 年中～年長 15:50～16:50	アクアピクス やまぐち/10:30-11:00	
11:00			バタフライ初級 やまぐち/11:10-11:40	
11:30				
12:00				
12:30				
13:00	美穂@コンディショニング いしかわ/12:45-13:15 定員：20名			
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00	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		
17:30				
18:00				
18:30		フットサル U-12 小学4～6年 18:10-19:20		
19:00				
19:30	リズム体操 おおひろ/19:15-19:45			
20:00				
20:30		(メインアリーナ西面) 大人部活 フットサル部 20:00-21:30		
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

※定員・登録制

★8月よりスタート★  
7月12日 体験会開催!!  
フロントにて  
お申し込みください。

## 土曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:30	ボディバランス よこやま 10:20-11:20	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)  10:00-16:00  ※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	ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30
11:40	ボディジャム いしざき 11:40-12:40		幼児クラス ひよこ～16級 12:50～13:50
13:00			児童クラス 17級～13級 14:00～15:00
14:00	Sintex トーン&リボーン たい/14:00-14:45		児童クラス 15級～8級 15:10～16:10
15:00	ディスコ45 たい 15:05-15:50		上級クラス 7級～ベスト 16:20～17:20
16:10	ZUMBA45 たい 16:10-16:55		ファミリー プール 17:30-19:30
17:15	シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00		
18:15	コアクロス おおひろ/18:15-18:45		
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

## 日曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:30	ヨガ まなべ 10:30-11:30	ファミリー プール 10:00-19:30	
13:25	ボディパンプ30 いなもり/13:25-13:55		
14:15	ボディコンバット45 いなもり 14:15-15:00		
15:15	ウエストシェイプ おおひろ/15:15-15:45		
16:20			
17:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:45			
20:00			
20:45			
21:00			
21:50			
22:00			
22:30			
23:00			

- ←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★

おかげさまで **18** 周年!!  
今年の周年祭も激熱!!

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**

〒789-1802 香川県観音寺市豊浜町和田浜784番地1  
0875-56-3366  
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/>

