

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2024年10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			アクアピクス(シェイフ) いしかわ/10:30-11:00
11:30-12:30 ボディバランス45※FX よこやま	リズム体操 やまぐち/12:00-12:30	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	バタフライ初級 みやけ/11:10-11:40
12:45-13:30 シェイプエアロ いしかわ	ボディパンプ45 やまぐち	10:00-16:00	
13:45-14:15 ボディコンバット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		
		※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	
			幼児クラス ひよこ~18級 15:30~ 16:30
			ジュニア スイミングサークル 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
18:40-19:10 リズム&ストレッチ たけうち			
19:25-20:10 ボディジャム45 いしざき	ZUMBA45 たけうち		ウォーク&ジョグ いかわ/19:15-19:45
20:25-21:25 ボディコンバット やまもと	テクニカルエアロ たけうち		クロール初級 いかわ/20:00-20:30

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	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
11:25-11:55 レズミルスダンス30 いしかわ	ウエストシェイフ やまぐち/12:05-12:20	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	ウォーク&ジョグ いかわ/12:15-12:45
12:15-13:00 ボディコンバット45 やまもと	リズム体操 やまぐち/12:30-13:00	10:00-16:00	平泳ぎ初級 いかわ/13:00-13:30
13:15-14:00 シェイプエアロ はまざき	ボディバランス45※ST いしかわ 13:15-14:00		
14:20-15:10 やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>		
		※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	
			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
			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
		子ども空手教室 年中~中学生 17:30~18:30	
19:20-20:20 ボディパンプ みやけ	Sintex リポーン たい/19:30-20:15	(メインアリーナ西面) 大人部活	
20:40-21:10 ボディアタック30 みやけ	ディスコ45 たい 20:30-21:15	バスケット部 19:30-21:00 ※定員・登録制	

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			サーキットEX1 みやけ/10:30-11:00
11:30-12:15 シェイプエアロ おおた	ルーシーダットン たけうち 11:30-12:15	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	クロール初級 みやけ/11:10-11:40
12:30-13:15 メガダンス45 おおた	踏み台体操 やまぐち/12:40-13:10	10:00-16:00	
13:30-14:30 ヨガ のがみ	ボディパンプ30 やまぐち/13:30-14:00		
	ボディジャム30 いしざき/14:15-14:45		
		※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	
			幼児クラス ひよこ~18級 15:30~ 16:30
			ジュニア スイミングサークル 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
		スポトレ 運動教室 4歳~小学生 17:00~18:00	
19:15-20:00 週替わりプログラム いしざき	ストレッチ& ピラティス はやま 19:00-20:00	(メインアリーナ西面) 大人部活	
20:15-21:15 ボディアタック ふじい	レズミルスパー まつばら/20:15-20:45	バドミントン部 19:30-21:00 ※定員・登録制	バタフライ初級 いかわ/20:15-20:45
	ボディバランス30※FX まつばら/21:00-21:30		平泳ぎ初級 いかわ/20:55-21:25

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2024年10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
10:00-10:55 太極拳健康体操 おぎた/10:25-10:55	10:20-11:20 ピラティス はやま		10:30-11:00 アクアピクス やまくち
11:00-11:30 太極拳 おぎた/11:00-11:30			11:10-11:40 背泳ぎ初級 やまくち
11:50-12:30 シンプルエアロ いしかわ/11:50-12:30		10:00-15:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	
12:45-13:15 ボディパンプ30 みやげ/12:45-13:15	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		
13:35-14:20 ボディジャム45 いしかわ		※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	
		15:50-16:50 フットサル U-6 年中～年長	
	17:00-18:00 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	
		18:10-19:20 フットサル U-12 小学4～6年	
19:00-19:30 ボディバランス30※FX よこやま/19:00-19:30			19:30-20:00 背泳ぎ初級 よこやま
19:45-20:30 ボディパンプ45 よしだ	19:45-20:15 リズム体操 おおひろ/19:45-20:15	(メインアリーナ西面) 大人部活	
20:45-21:30 シェイプエアロ たにもと	20:30-21:30 有料プログラム ダンススクール コース型	フットサル部 20:00-21:30	
		※定員・登録制	

土曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:20-11:20 ボディバランス よこやま			
11:40-12:40 ボディジャム いしざき			
14:00-14:45 Sintex トーン&リボン たい/14:00-14:45	13:00-14:00 スポーツリズム トレーニング 年少～年長	10:00-16:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	
15:05-15:50 ディスコ45 たい	14:00-15:00 スポーツリズム トレーニング 1年生～3年生		
16:10-16:55 ZUMBA45 たい	15:10-16:10 簡単リズムダンス 3歳～小学2年生	※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	
17:15-18:00 シェイプエアロ たけうち		16:00-19:00 すぽっシュ サークル	
		17:30-19:30 ソフトバレー バドミントン 卓球	
			ファミリー プール

日曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:30-11:30 ヨガ まなべ			
11:45-12:25 シンプルエアロ たにもと/11:45-12:25			
12:45-13:15 レズミルズダンス30 たにもと/12:45-13:15			
13:30-14:00 ボディパンプ30 いなもり/13:30-14:00			
14:15-15:00 ボディコンバット45 いなもり			
15:15-15:45 X55 30 やまもと/15:15-15:45			
16:00-16:45 ボディアタック45 やまもと			
17:00-17:30 ウエストシェイプ おおひろ/17:00-17:30			
			ファミリー プール



←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。



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

まずは
お電話ください ☎0875-56-3366

営業時間/月-水-金 10:00-22:00 土・日・祝 10:00-20:00 休館日/火曜日

<https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama/>

〒769-1602
香川県観音寺市
豊浜町和田浜764番地1
「すぽっシュ TOYO HAMA」は
コナミスポーツ株式会社
指定管理者として運営しています。

