

# 総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2024年11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
11:45-12:30 ボディバランス45※FX よこやま	リズム体操 やまぐち/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 スライミング 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			ウォーク&ジョグ いかわ/19:15-19:45
19:25-20:10 ボディジャム45 いしざき	ZUMBA45 たけうち		クロール初級 いかわ/20:00-20:30
20:30-21:30 ボディコンバット やまもと	テクニカルエアロ たけうち		

## 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	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	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 レズミルズダンス30 いしかわ	ウエストシェイフ やまぐち/12:05-12:20	10:00-16:00	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		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		
14:20-15:10 やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき	<p>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</p> 		
		※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	
		こども空手教室 年中~中学生 17:30~18:30	
		上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50	
19:20-20:20 ボディパンプ みやけ	Sintex リボン たい/19:30-20:15	(メインアリーナ西面) 大人部活 バスケット部 19:30-21:00 ※定員・登録制	
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		

## 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	ルーシーダットン たけうち	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	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	踏み台体操 やまぐち/12:40-13:10	10:00-16:00	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	ボディパンプ30 やまぐち/13:30-14:00		
13:30-14:30 ヨガ のがみ	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 スライミング サークル 児童クラス 17級~8級 16:40~ 17:40	
		スポトレ 運動教室 4歳~小学生 17:00~18:00	
		上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50	
19:15-20:00 レズミルズダンス いしざき	ストレッチ& ピラティス はやま	(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	X55 30 やまもと/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
	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

# 総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2024年11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
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		アクアピクス やまぐち/10:30-11:00
太極拳 おぎた/11:00-11:30			背泳ぎ初級 やまぐち/11:10-11:40
シンプルエアロ いしかわ/11:50-12:30		フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	
ボディパンプ30 みやげ/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	10:00-15:00	
ボディジャム45 いしかわ 13:35-14:20		※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	
	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	
		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/19:00-19:30	リズム体操 おおひろ/19:10-19:40		背泳ぎ初級 よこやま/19:30-20:00
ボディパンプ45 よしだ 19:45-20:30	ウエストシェイブ おおひろ/19:55-20:10	(メインアリーナ西面) 大人部活	
シェイプエアロ たにもと 20:45-21:30	有料プログラム ダンススクール コース型 20:30-21:30	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
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		フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	
	スポーツリズム トレーニング 年少～年長 13:00-14:00	10:00-16:00	幼児クラス ひよこ～16級 12:50～ 13:50
Sintex トーン&リボン 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		ジュニアスイミング サークル 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	※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	児童クラス 15級～8級 15:10～ 16:10
ZUMBA45 たい 16:10-16:55		すぽっシュ サークル	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		16:00-19:00	ファミリー プール 17:30-19:30
ボディコンバット いしざき 18:15-19:15		ソフトバレー バドミントン 卓球	

## 日曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
ヨガ まなべ 10:30-11:30			ファミリー プール 10:00-19:30
シンプルエアロ たにもと/11:45-12:25			
レスミルズダンス30 たにもと/12:45-13:15			
ボディパンプ30 いなもり/13:30-14:00			
ボディコンバット45 いなもり 14:15-15:00			
X55 30 やまもと/15:15-15:45			
ボディアタック45 やまもと 16:00-16:45			
ウエストシェイブ おおひろ/17:00-17:30			

- ←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。

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**

〒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。

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/>

