総合型地域スポーツクラブ　すぽっシュ豊浜　2024年12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※ＸＸ　よこやま　11:45-12:30
- シェイプエアロ　いしかわ　12:45-13:30
- ボディコンバット30　いしざき/13:45-14:15
- リズム&ストレッチ　たけうち/18:40-19:10
- ボディジャム45　いしざき　19:25-20:10
- ボディコンバット　やまもと　20:30-21:30

サブアリーナ
- リズム体操　やまぐち/12:00-12:30
- 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
- 美毬®コンディショニング　いしかわ/14:40-15:10　定員:20名
- ZUMBA45　たけうち　19:25-20:10
- テクニカルエアロ　たけうち　20:25-21:25

メインアリーナ
- 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

プール
- アクアピクス(シェイプ)　いしかわ/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
- ウォーク&ジョグ　いかわ/19:15-19:45
- クロール初級　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
- レズミルズダンス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

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

- 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

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※ＳＦ　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
- Sintex　リボーン　たい/19:30-20:15
- ディスコ45　たい　20:30-21:15

メインアリーナ
- 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
- （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

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

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
- レズミルズダンス　いしざき　19:15-20:00
- ボディアタック　ふじい　20:15-21:15

サブアリーナ
- ルーシーダッドゥ　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
- ボディジャム30　いしざき/14:15-14:45
- ストレッチ&ピラティス　はやま　19:00-20:00
- X55 30　やまもと/20:15-20:45
- アロマリラックス　おおひろ/21:00-21:30

メインアリーナ
- 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
- スポトレ運動教室　4歳～小学生　17:00～18:00

- （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

プール
- サーキットEX1　みやけ/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
- バタフライ初級　いかわ/20:15-20:45
- 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12月タイムスケジュール

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
- ボディバランス30※FX よこやま/19:00-19:30
- ボディパンプ45 よしだ 19:45-20:30
- シェイプエアロ たにもと 20:45-21:30

サブアリーナ
- ピラティス はやま 10:20-11:20
- 美毬®コンディショニング いしかわ/12:45-13:15
- 体操教室 4歳～小学生 17:00～18:00
- リズム体操 おおひろ/19:10-19:40
- ウエストシェイプ おおひろ/19:55-20:10
- 有料プログラム ダンススクール コース型 20:30-21:30

メインアリーナ
- 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
- 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
- (メインアリーナ西面) 大人部活 フットサル部 20:00-21:30
  ※定員・登録制

プール
- アクアビクス やまぐち/10:30-11:00
- 背泳ぎ初級 やまぐち/11:10-11:40
- 背泳ぎ初級 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
- ボディアタック30 13:00-13:30
  - 7日 ふじい
  - 14日 いしかわ
  - 21日 いしざき
  - 28日 やまもと
- 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
- ボディコンバット いしざき 18:15-19:15

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

メインアリーナ
- 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
- すぽっシュサークル 16:00-19:00 ソフトバレー バドミントン 卓球

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
- シンプリーエアロ たにもと/11:45-12:25
- レズミルズダンス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
- ウエストシェイプ おおひろ/17:00-17:30

サブアリーナ

メインアリーナ

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。

Sposh TOYOHAMA
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
〒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 10:00~22:00 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。