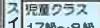


総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2025年11月タイムスケジュール

木曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール

 JUMBA GOLF だけうち 10:30-11:15	 ルーシーダットン だけうち 11:30-12:15	フリーずぼっシュ (卓球・バドミントン)	 クロール初級 水泳(11:15-11:45)	
 シェイプエアロ おおた 11:30-12:15	 リズム体操 やまぐち/12:40-13:10		10:00-16:00	 幼児クラス ひよこ〜18歳 15:30〜 16:30
 シェイプステップ おおた 12:30-13:15	 ボディアパンプ30 だけうち/12:30-13:00		55	 児童クラス 17歳〜8歳 16:40〜 17:40
 ヨガ のがみ 13:30-14:30	 ボディコンバット30 いしざき/14:15-14:45		有フリーずぼっシュは 有4級取得した者の場合は、 こちら用紙がまぜん	 上級クラス 7級〜バースト 17:50〜 18:50
 ヨガ のがみ 13:30-14:30	 ボディアパンプ30 だけうち/12:30-13:00		 スイミングスクール	
 ヨガ のがみ 13:30-14:30	 ボディアパンプ30 だけうち/12:30-13:00	スポトレ 運動教室 4歳〜小学生 17:00〜18:00	 有泳ぎ初級 水泳(18:00-18:30)	
 ヨガ のがみ 13:30-14:30	 ボディアパンプ30 だけうち/12:30-13:00		 身体中級 水泳(20:15-20:45)	
 ヨガ のがみ 13:30-14:30	 ボディアパンプ30 だけうち/12:30-13:00	バドミントン部 19:30-21:00 ※定員・登録制	 有泳ぎ初級 水泳(20:15-20:45)	
 ヨガ のがみ 13:30-14:30	 ボディアパンプ30 だけうち/12:30-13:00			

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			
 シンフリーエアロ はなもと 11:45-12:25			
 ピアノ教室 はなもと 11:45-12:15			
ボディアナツ30 はなもと 12:30-13:00			プレゼン プール 10:00-12:30
ボディコンバット45 いなもり 14:15-15:00			
 ボディアタック30 やまもと 15:15-15:45			

スポーツ&リフレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ

すぽっしゅ TOYO HAMA

5-56-3366

〒779-0160 香川県高松市東町754番地1
TEL 087-822-3366 FAX 087-822-3367
受付時間 10:00~20:00 休館日 水曜日

<http://www.sposhy.jp/toyohama/>

QRコード