


総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2025年1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			10:30-11:00 アクアピクスシェイプ いしかわ
11:30-12:30 ボディバランス45※FX よこやま	12:00-12:30 リズム体操 やまぐち	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	11:10-11:40 背泳ぎ初級 みやけ
12:45-13:30 シェイプエアロ いしかわ	12:45-13:30 ボディパンプ45 やまぐち	10:00-16:00	
13:45-14:15 ボディジャム30 いしざき	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		
	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	
	15:30-16:30 幼児クラス ひよこ~18級		
	16:30-17:40 ジュニア スイミングサークル		
	17:40-18:50 上級クラス 7級~ベスト		
18:40-19:10 リズム&ストレッチ たけうち			19:15-19:45 ウォーク&ジョグ いかわ
19:30-20:15 ボディコンバット45 いしざき	19:25-20:10 ZUMBA45 たけうち		20:00-20:30 平泳ぎ初級 いかわ
20:30-21:30 ボディアタック ふじい	20:25-21:25 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			10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月~3歳
11:25-11:55 リズムダンス30 いしかわ	11:00-11:45 いすヨガ まなべ	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	10:30-11:30
12:15-13:00 ボディコンバット45 やまもと	12:05-12:20 ウエストシェイプ やまぐち	10:00-16:00	12:15-12:45 ウォーク&ジョグ いかわ
13:15-14:00 シェイプエアロ はまざき	12:30-13:00 リズム体操 やまぐち		13:00-13:30 バタフライ初級 いかわ
13:15-14:00 ボディバランス45※ST いしかわ	13:15-14:00 ボディジャム30 いしざき		
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> 		
	16:00-17:00 ジュニアダンス 4歳~	※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	
	17:30-18:30 こども空手教室 年中~中学生		
19:20-20:20 ボディパンプ みやけ	19:50-20:20 踏み台体操 やまもと	(メインアリーナ西面) 大人部活 バスケ部	
20:40-21:10 ボディアタック30 みやけ	20:40-21:25 リズムダンス いしざき	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			10:30-11:00 サーキットEX1 みやけ
11:30-12:15 シェイプエアロ おおた	11:30-12:15 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)	11:10-11:40 平泳ぎ初級 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	
13:30-14:30 ヨガ のがみ	13:30-14:00 ボディパンプ30 やまぐち		
	14:15-14:45 ボディコンバット30 いしざき	※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	
		17:00-18:00 スポトレ 運動教室 4歳~小学生	
19:00-19:30 X55 30 やまもと	19:00-20:00 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 バドミントン部	
19:45-20:30 ボディジャム45 いしざき	20:15-20:30 パワークロス おおひろ	19:30-21:00 ※定員・登録制	20:15-20:45 クロール初級 いかわ
20:45-21:30 ボディコンバット45 やまもと	20:45-21:15 アロマリラックス おおひろ		20:55-21:25 背泳ぎ初級 いかわ

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2025年1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
10:25-10:55 太極拳健康体操 おぎた	10:20-11:20 ピラティス はやま		10:30-11:00 アクアピクス やまぐち
11:00-11:30 太極拳 おぎた			11:10-11:40 クロール初級 やまぐち
11:45-12:25 シンプルエアロ いしかわ		フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	
12:40-13:10 ボディパンプ30 みやげ	12:40-13:10 美穂のコンディショニング いしかわ 定員：20名	10:00-15:00	
13:25-14:10 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	
14:25-14:55 レズミルダンス30 いしざき			
		フットサル U-6 年中～年長 15:50～16:50	
	17:00～18:00 体操教室 4歳～小学生	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	
19:00-19:30 ボディバランス30※FX よこやま	19:10-19:40 リズム体操 おおひろ		19:30-20:00 パタフライ初級 よこやま
19:45-20:30 ボディパンプ45 よしだ	19:55-20:10 ウェストシェイブ おおひろ	(メインアリーナ西面) 大人部活 フットサル部 20:00-21:30	
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	※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		フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月～3歳
11:40-12:40 ボディジャム いしざき	11日 いしざき 18日 ふじい 25日 いしかわ	10:00-16:00	12:50～13:50 幼児クラス ひよこ～16級
13:00-13:30 ボディアタック30	13:00-14:00 スポーツリズム トレーニング 年少～年長		14:00～15:00 児童クラス 17級～13級
	14:00-15:00 スポーツリズム トレーニング 1年生～3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	15:10～16:10 児童クラス 15級～8級
	15:10-16:10 簡単リズムダンス 3歳～小学2年生	16:00-19:00 すぽっシュ サークル	16:20～17:20 上級クラス 7級～ベスト
17:15-18:00 シェイプエアロ たけうち		16:00-19:00 ソフトバレー バドミントン 卓球	17:30-19:30 ファミリー プール
18:15-19:15 ボディコンバット いしざき			

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			ファミリー プール 10:00-19:30
11:45-12:25 シンプルエアロ たにもと			
12:45-13:15 レズミルダンス30 たにもと			
13:30-14:00 ボディパンプ30 いなもり			
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			
16:00-16:45 ボディアタック45 やまもと			
17:00-17:30 ウェストシェイブ おおひろ			

- ←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/>

