総合型地域スポーツクラブ　すぽっシュ豊浜　3月29日(土)～3月31日(月)　特別プログラム

3月29日　土曜日

スタジオ

- **ボディバランス** よこやま 11:30-12:30
- **ボディジャム** いしざき・いしかわ 13:00-14:00
- Sintexトーン＆リボーン たい 14:15-15:00
- ディスコ45 たい 15:15-16:00
- ZUMBA45 たい 16:15-17:00
- シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00

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

- ファミリープール 10:00-19:30

3月30日　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** いしざき・いしかわ・たにもと 13:00-13:45
- ボディパンプ30 いなもり/14:15-14:45
- **ボディコンバット** やまもと・いなもり 15:00-16:00

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

3月31日　月曜日

スタジオ

- ヨガ まなべ 10:30-11:30
- ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30
- シェイプエアロ いしかわ 12:45-13:30
- ボディジャム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
- **ボディアタック** やまもと・ふじい 20:15-21:15

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

- アクアビクス(シェイプ) いしかわ/10:30-11:00
- 背泳ぎ初級 みやけ/11:10-11:40