


# 総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2025年3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
11:45-12:30 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 みやげ
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		
	17:50-18:50 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			
19:30-20:15 ボディコンバット45 いしざき	19:25-20:10 ZUMBA45 たけうち		20:15-20:45 平泳ぎ初級 いかわ
20:30-21:15 ボディアタック45 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 レスミルダンス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 ウォーク&ジョグ いかわ
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 リズム体操 やまぐち
13:15-14:00 シェイプエアロ はまざき	13:15-14:00 ボディバランス45※ST いしかわ		13:00-13:30 バタフライ初級 いかわ
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> 		
	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		
	19:00-19:45 Sintexリポーン たい	(メインアリーナ西面) 大人部活 バスケ部	18:50 上級クラス 7級~ベスト
19:30-20:30 ボディパンプ みやげ	20:00-20:45 ディスコ45 たい	19:30-21:00 ※定員・登録制	20:15-20:45 背泳ぎ初級 いかわ
20:50-21:20 ボディアタック30 みやげ	21:00-21:30 レスミルダンス30 いしざき		

## 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 みやげ
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 みやげ
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	
	15:30-16:30 幼児クラス ひよこ~18級		
	16:40-17:40 ジュニア スイミングサークル		
	17:00-18:00 スポトレ 運動教室 4歳~小学生		
	17:50-18:50 上級クラス 7級~ベスト		
19:00-19:30 X55 30 やまもと	18:45-19:45 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	20:15-20:45 クロール初級 いかわ
19:45-20:30 ボディジャム45 いしざき	20:00-20:30 Sintex たにもと	19:30-21:00 ※定員・登録制	
20:45-21:30 ボディコンバット45 やまもと	20:45-21:30 ZUMBA45 たにもと		

# 総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2025年3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
<p> 太極拳健康体操 おぎた/10:25-10:55</p> <p> 太極拳 おぎた/11:00-11:30</p> <p> シンプルエアロ いしかわ/11:45-12:25</p> <p> ボディバンプ30 みやげ/12:40-13:10</p> <p> ボディジャム45 いしかわ 13:25-14:10</p> <p> レズミルダンス30 いしざき/14:25-14:55</p> <p> ボディバランス30※FX よこやま/19:00-19:30</p> <p> ボディバンプ45 よしだ 19:45-20:30</p> <p> シェイプエアロ たにもと 20:45-21:30</p>	<p> ピラティス はやま 10:20-11:20</p> <p> 美穂のコンディショニング いしかわ/12:40-13:10 定員：20名</p> <p> リズム体操 おおひろ/19:10-19:40</p> <p> ウエストシェイプ おおひろ/19:55-20:10</p> <p>有料プログラム ダンススクール コース型 20:30-21:30</p>	<p>フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)</p> <p>10:00-15:00</p> <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</p> <p> フットサル U-6 年中～年長 15:50～16:50</p> <p> フットサル U-9 小学1～3年 17:00～18:00</p> <p> フットサル U-12 小学4～6年 18:10-19:20</p> <p>(メインアリーナ西面) 大人部活 フットサル部 20:00-21:30</p> <p>※定員・登録制</p>	<p> アクアピクス やまぐち/10:30-11:00</p> <p> クロール初級 やまぐち/11:10-11:40</p> <p> バタフライ初級 よこやま/19:30-20:00</p>

土曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
<p> ボディバランス よこやま 10:20-11:20</p> <p> ボディジャム いしざき 11:40-12:40</p> <p> ボディアタック30 13:00-13:30</p> <p> Sintexトーン&amp;リボン たい 14:15-15:00</p> <p> ディスコ45 たい 15:15-16:00</p> <p> ZUMBA45 たい 16:15-17:00</p> <p> シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00</p> <p> ボディコンバット いしざき 18:15-19:15</p>	<p>1日 ふじい 8日 やまもと 15日 いしざき 22日 いしかわ 29日 休講</p> <p>スポーツリズム トレーニング 年少～年長 13:00-14:00</p> <p>スポーツリズム トレーニング 1年生～3年生 14:00-15:00</p> <p> 簡単リズムダンス 3歳～小学2年生 15:10-16:10</p>	<p>フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)</p> <p>10:00-16:00</p> <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</p> <p>すぽっシュ サークル</p> <p>16:00-19:00</p> <p>ソフトバレー バドミントン 卓球</p>	<p>ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30</p> <p>シユニアスイミング サークル</p> <p>幼児クラス ひよこ～16級 12:50～ 13:50</p> <p>児童クラス 17級～13級 14:00～ 15:00</p> <p>児童クラス 15級～8級 15:10～ 16:10</p> <p>上級クラス 7級～ベスト 16:20～ 17:20</p> <p>ファミリー プール 17:30-19:30</p>

日曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
<p> ヨガ まなべ 10:30-11:30</p> <p> シンプルエアロ たにもと/11:45-12:25</p> <p> レズミルダンス30 たにもと/12:45-13:15</p> <p> ボディバンプ30 いなもり/13:30-14:00</p> <p> ボディコンバット45 いなもり 14:15-15:00</p> <p> X55 30 やまもと/15:15-15:45</p> <p> ウエストシェイプ おおひろ/16:00-16:30</p>			<p>ファミリー プール 10:00-19:30</p> <p></p>



←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**

まずは  
お電話ください **0875-56-3366**

営業時間/月～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/>

〒769-1602  
香川県観音寺市  
豊浜町和田浜764番地1  
「すぽっシュ TOYOHAMA」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。

