

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2025年4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 クロール初級 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 児童クラス 17級~8級		
	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			
19:25-20:10 ZUMBA45 たけうち	7日 ボディアタック45 14日 ボディコンバット45 21日 ボディアタック45 28日 ボディコンバット45		
20:30-21:15 週替わりレスミルス やまもと	テクニカルエアロ たけうち		20:15-20:45 バタフライ初級 いかわ

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 レスミルスダンス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	12:30-13:00 リズム体操 やまぐち		13:00-13:30 背泳ぎ初級 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	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		
		※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 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 17:50-18:50 上級クラス 7級~ベスト		
19:00-19:15 カーディオクロス おおひろ	19:00-19:45 Sintexリボーン たい	(メインアリーナ西面) 大人部活 バスケ部	19:30-21:00 平泳ぎ初級 いかわ
19:30-20:30 ボディパンプ みやげ	20:00-20:45 ティスコ45 たい	※定員・登録制	
20:50-21:20 ボディアタック30 みやげ	21:00-21:30 週替わりレスミルス いしざき	2日レスミルスダンス30 9日ボディジャム30 16日レスミルスダンス30 30日ボディジャム30	

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 バタフライ初級 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		
	16:30-17:40 ジュニア スイミングサークル 児童クラス 17級~8級		
	17:40-18:50 上級クラス 7級~ベスト		
	17:00-18:00 スポトレ 運動教室 4歳~小学生		
18:40-19:10 X55 30 やまもと	3日 ボディジャム45 10日 ボディコンバット45 17日 ボディジャム45 24日 ボディコンバット45		
19:45-20:30 週替わりレスミルス いしざき	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 背泳ぎ初級 いかわ
20:45-21:30 ボディアタック45 ふじい	20:00-20:30 Sintex たにもと	※定員・登録制	
	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4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
10:00-10:55 太極拳健康体操 おぎた/10:25-10:55	10:20-11:20 ピラティス はやま	10:00-15:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	10:30-11:00 アクアピクス やまぐち
11:00-11:30 太極拳 おぎた/11:00-11:30			11:10-11:40 平泳ぎ初級 やまぐち
11:45-12:25 シンプルエアロ いしかわ	12:40-13:10 美腿のコンディショニング いしかわ 定員：20名		
12:40-13:10 ボディパンプ30 みやげ			
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 レズミルズダンス30 いしざき			
	16:00-16:50 フットサル U-8 年長～小学2年生		
	17:00-18:00 体操教室 4歳～小学生		
		17:00-18:00 フットサル U-10 小学3年生～4年生	
		18:10-19:20 フットサル U-13 小学5年生～中学1年生	
19:00-19:30 ボディバランス30※FX よこやま		(メインアリーナ西面) 大人部活 フットサル部 20:00-21:30	19:30-20:00 クロール初級 よこやま
19:45-20:30 ボディパンプ45 よしだ	20:30-21:30 有料プログラム ダンススクール コース型		
20:45-21:30 シェイプエアロ たにもと			
		※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		10:00-16:00 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 ボディコンバット いしざき	13:00-14:00 スポーツリズム トレーニング 1年生～3年生		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	14:15-15:00 Sintex トーン&リボン たい		14:00～15:00 児童クラス 17級～13級
14:15-15:00	15:10-16:10 簡単リズムダンス 3歳～小学2年生		15:10～16:10 児童クラス 15級～8級
15:15-16:00 ディスコ45 たい		※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 上級クラス 7級～ベスト
16:15-17:00 ZUMBA45 たい			16:20～17:20
17:15-18:00 シェイプエアロ たけうち		16:00-19:00 すぽっシュ サークル	17:30-19:30 ファミリー プール
		ソフトバレー バドミントン 卓球	

担当週替わり
5日 ふじい
12日 やまもと
19日 いしかわ
26日 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 レズミルズダンス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			
16:00-17:00 ボディジャム いしざき			
17:15-17:45 ウエストシェイプ 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/>

