総合型地域スポーツクラブ　すぽっシュ豊浜　2025年５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
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	リズム体操 やまぐち/12:00-12:30	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00	アクアビクス(シェイプ) いしかわ/10:30-11:00
	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 12:45-13:30		クロール初級 みやけ/11:10-11:40
週替わりレズミルズ いしざき/13:45-14:15		シンプリーステップ いしかわ/13:45-14:25		
5日　特別プログラムの為、休講 12日　レズミルズダンス30 19日　休講 26日　ボディジャム30		美毯®コンディショニング いしかわ/14:40-15:10 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	ジュニアスイミングサークル 幼児クラス ひよこ～18級 15:30～16:30 児童クラス 17級～８級 16:40～17:40 上級クラス 7級～ベスト 17:50～18:50
リズム&ストレッチ たけうち/18:40-19:10				
ZUMBA45 たけうち 19:25-20:10				バタフライ初級 いかわ/20:15-20:45
ボディコンバット45 やまもと 20:30-21:15	テクニカルエアロ たけうち 20:25-21:25			

水曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
シンプリーステップ いしかわ/10:30-11:10	いすヨガ まなべ 11:00-11:45	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00	ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30
レズミルズダンス30 いしかわ/11:25-11:55	ウエストシェイプ やまぐち/12:05-12:20		
ボディコンバット45 やまもと 12:15-13:00	踏み台体操 やまぐち/12:30-13:00		ウォーク&ジョグ いかわ/12:15-12:45
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 13:15-14:00		背泳ぎ初級 いかわ/13:00-13:30
やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき/14:20-15:10	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	ジュニアスイミングサークル 幼児クラス ひよこ～18級 15:30～16:30 児童クラス 17級～８級 16:40～17:40 上級クラス 7級～ベスト 17:50～18:50
	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		
カーディオクロス おおひろ/19:00-19:15	Sintexリボーン たい 19:00-19:45	(メインアリーナ西面) 大人部活 バスケ部 19:30-21:00 ※定員・登録制	
ボディパンプ みやけ 19:30-20:30	ディスコ45 たい 20:00-20:45		平泳ぎ初級 いかわ/20:15-20:45
ボディアタック30 みやけ/20:50-21:20	週替わりレズミルズ いしざき/21:00-21:30		
7日　レズミルズダンス30 /14日　ボディコンバット30 /21日　ボディジャム30 /28日　レズミルズダンス30			

木曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
ZUMBA GOLD たけうち 10:30-11:15	ルーシーダットン たけうち 11:30-12:15	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00	サーキットEX1 みやけ/10:30-11:00
シェイプエアロ おおた 11:30-12:15			バタフライ初級 みやけ/11:10-11:40
シェイプステップ おおた 12:30-13:15	リズム体操 やまぐち/12:40-13:10		
ヨガ のがみ 13:30-14:30	ボディパンプ30 やまぐち/13:30-14:00		
	週替わりレズミルズ いしざき/14:15-14:45		
	1日　レズミルズダンス30 8日　ボディコンバット30 15日　ボディジャム30 22日　ボディコンバット30 29日　レズミルズダンス30	※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	ジュニアスイミングサークル 幼児クラス ひよこ～18級 15:30～16:30 児童クラス 17級～８級 16:40～17:40 上級クラス 7級～ベスト 17:50～18:50
	スポトレ 運動教室 4歳～小学生 17:00～18:00		
1日　ボディコンバット45 8日　ボディジャム45 15日　ボディパンプ45 22日　レズミルズダンス45 29日　ボディコンバット45			
	踏み台体操 やまもと/19:00-19:30		
	ストレッチ& ピラティス はやま 18:45-19:45		
週替わりレズミルズ いしざき 19:45-20:30	Sintex たにもと/20:00-20:30	(メインアリーナ西面) 大人部活 バドミントン部 19:30-21:00 ※定員・登録制	背泳ぎ初級 いかわ/20:15-20:45
ボディアタック45 ふじい 20:45-21:30	シェイプエアロ たにもと 20:45-21:30		

総合型地域スポーツクラブ　すぽっシュ豊浜　2025年５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
太極拳健康体操 おぎた/10:25-10:55	ピラティス はやま 10:20-11:20	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン) 10:00-15:00 ※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	アクアビクス やまぐち/10:30-11:00
太極拳 おぎた/11:00-11:30			平泳ぎ初級 やまぐち/11:10-11:40
シンプリーエアロ いしかわ/11:45-12:25			
ボディパンプ30 みやけ/12:40-13:10	美球®コンディショニング いしかわ/12:40-13:10 定員：20名		
ボディジャム45 いしかわ 13:25-14:10			
週替わりレズミルズ いしざき/14:25-14:55 2日　ボディコンバット30 9日　レズミルズダンス30 16日　ボディコンバット30 23日　レズミルズダンス30 30日　ボディコンバット30		フットサル U-8 年長～小学2年生 16:00～16:50	
	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 17:00～18:00	
		フットサル U-13 小学5年生～中学1年生 18:10-19:20	
ボディバランス30※FX よこやま/19:00-19:30			
ボディパンプ45 よしだ 19:45-20:30	ZUMBA45 たにもと 19:30-20:15		クロール初級 よこやま/19:30-20:00
週替わりレズミルズ いしざき 20:45-21:30	有料プログラム ダンススクール コース型 20:30-21:30	(メインアリーナ西面) 大人部活 フットサル部 20:00-21:30	
2日　レズミルズダンス45 / 9日　ボディコンバット45 / 16日　ボディジャム45 / 23日　ボディアタック45 / 30日　ボディジャム45			

土曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
ボディバランス よこやま 10:20-11:20		フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00	ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30
	スポーツリズム トレーニング 1年生～3年生 13:00-14:00		ジュニアスイミングサークル 幼児クラス ひよこ～16級 12:50～13:50
Sintexトーン＆リボン たい 14:15-15:00			児童クラス 17級～13級 14:00～15:00
ディスコ45 たい 15:15-16:00	簡単リズムダンス 3歳～小学2年生 15:10-16:10	※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	児童クラス 15級～8級 15:10～16:10
ZUMBA45 たい 16:15-17:00		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	上級クラス 7級～ベスト 16:20～17:20
シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00			ファミリープール 17:30-19:30

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			ファミリープール 10:00-19:30
シンプリーエアロ たにもと/11:45-12:25			
レズミルズダンス30 たにもと/12:45-13:15			
ボディパンプ30 いなもり/13:30-14:00			
ボディコンバット45 いなもり 14:15-15:00			
ボディジャム いしざき 15:15-16:15			

←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。

Sposh TOYOHAMA
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・水～金 10:00～22:00　土・日・祝 10:00～20:00　休館日／火曜日
〒769-1602
香川県観音寺市
豊浜町和田浜784番地1
「すぽっシュTOYOHAMA」はコナミスポーツ株式会社が指定管理者として運営しています。
https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama/