

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2025年6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		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(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		11:10-11:40 クロール初級 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		
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	10:00-16:00	
	定員:20名		
			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 児童クラス 17級〜8級
18:40-19:10 リズム&ストレッチ たけうち		※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	17:50-18:50 上級クラス 7級〜ベスト
19:25-20:10 ZUMBA45 たけうち	19:40-20:10 ボディパンプ30 いしざき		
20:30-21:15 ボディコンバット45 やまもと	20:25-21:25 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
 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
 レズミルスダンス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		ウォーク&ジョグ いかわ/12:15-12:45
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		背泳ぎ初級 いかわ/13:00-13:30
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		
 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		
	 ジュニアダンス 4歳〜 16:00〜17:00	※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	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
	 こども空手教室 年中〜中学生 17:30〜18:30		ジュニアスイミングサークル 児童クラス 17級〜8級 16:40〜17:40
 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		ジュニアスイミングサークル 上級クラス 7級〜ベスト 17:50〜18:50
ボディパンプ みやけ 19:30-20:30	 ディスコ45 たい 20:00-20:45		
 ボディアタック30 みやけ/20:50-21:20		(メインアリーナ西面) 大人部活 バスケット部 19:30-21:00 ※定員・登録制	 平泳ぎ初級 いかわ/20:15-20:45

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		フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	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		11:10-11:40 バタフライ初級 みやけ
12:30-13:15 シェイプステップ おおた	12:40-13:10 リズム体操 やまぐち		
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	10:00-16:00	
			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 児童クラス 17級〜8級
18:40-19:30 踏み台体操 やまもと	18:45-19:45 ストレッチ& ピラティス はやま	※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
19:45-20:30 ボディジャム45 いしざき	20:00-20:30 Sintex たにもと		17:50-18:50 上級クラス 7級〜ベスト
20:45-21:30 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		
			20:15-20:45 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6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			
10:30	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	アクアピクス やまぐち/10:30-11:00
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
11:30			
12:00	シンブリーエアロ いしかわ/11:45-12:25	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	
12:30	ボディバンプ30 みやけ/12:40-13:10	美腿のコンディショニング いしかわ/12:40-13:10 定員：20名	
13:00		10:00-15:00	
13:30	ボディジャム45 いしかわ 13:25-14:10		
14:00		※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	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00		フットサル U-8 年長～小学2年生 16:00～16:50	
16:30			
17:00	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 17:00～18:00	
17:30		フットサル U-13 小学5年生～中学1年生 18:10-19:20	
18:00			
18:30			
19:00	ボディバランス30※FX よこやま/19:00-19:30		
19:30			クロール初級 よこやま/19:30-20:00
20:00	ボディバンプ45 よしだ 19:45-20:30	ZUMBA45 たにもと 19:30-20:15	
20:30		(メインアリーナ西面) 大人部活	
20:30	有料プログラム ダンススクール コース型 20:30-21:30	フットサル部 20:00-21:30	
21:00	週替わりレズミルズ いしざき 20:45-21:30		
21:30			
22:00	6日 ボディコンバット45 / 13日 レズミルズダンス / 20日 ボディコンバット45 / 27日 レズミルズダンス		

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

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	ヨガ まなべ 10:30-11:30		
11:45	シンブリーエアロ たにもと/11:45-12:25		
12:45	レズミルズダンス30 たにもと/12:45-13:15		
13:30	ボディバンプ30 いなもり/13:30-14:00		ファミリー プール 10:00-19:30
14:15	ボディコンバット45 いなもり 14:15-15:00		
15:15	ボディアタック30 やまもと/15:15-15:45		
16:00	ウエストシェイプ おおひろ/16:00-16:30		

←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

まずは
お電話ください

0875-56-3366

〒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。



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/>