

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2025年7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 ヨガ まなべ 10:30-11:30		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	アクアピクス(シェイプ) いしかわ/10:30-11:00
11:45 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		平泳ぎ初級 みやけ/11:10-11:40
12:45 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		
13:45 ボディジャム30 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		
	美穂@コンディショニング いしかわ/14:40-15:10		
	定員:20名		
			幼児クラス ひよこ〜18級 15:30〜 16:30
			ジュニア スィミングサークル 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
18:40 リズム&ストレッチ たけうち/18:40-19:10			クロール初級 いかわ/20:15-20:45
19:25 ZUMBA45 たけうち 19:25-20:10	週替わりレズミルス いしざき/19:40-20:10	7日 レズミルスダンス30 14日 ボディパンプ30 21日 祝日特別プログラム 28日 レズミルスダンス30	
20:30 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  レズミルスダンス30 いしかわ/11:25-11:55 ボディコンバット45 やまもと 12:15-13:00 シェイプエアロ はまざき 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   カーディオクロス おおひろ/19:00-19:15 ボディパンプ みやけ 19:30-20:30   ボディアタック30 みやけ/20:50-21:20	 いすヨガ まなべ 11:00-11:45  ウエストシェイプ やまぐち/12:05-12:20  踏み台体操 やまぐち/12:30-13:00  ボディバランス45※ST いしかわ 13:15-14:00  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  Sintexリボーン たい 19:00-19:45 ディスコ45 たい 20:00-20:45	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 (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	ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30 ウォーク&ジョグ いかわ/12:15-12:45 クロール初級 いかわ/13:00-13:30 ジュニア スィミングサークル 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 バタフライ初級 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 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 ※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	サーキットEX1 みやけ/10:30-11:00
11:30 シェイプエアロ おおた 11:30-12:15	リズム体操 やまぐち/12:40-13:10		背泳ぎ初級 みやけ/11:10-11:40
12:30 シェイプステップ おおた 12:30-13:15	ボディパンプ30 やまぐち/13:30-14:00		
13:30 ヨガ のがみ 13:30-14:30	ボディコンバット30 いしざき/14:15-14:45		
			幼児クラス ひよこ〜18級 15:30〜 16:30
			ジュニア スィミングサークル 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
19:00 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		
19:45 ボディジャム45 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	平泳ぎ初級 いかわ/20:15-20:45
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7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		バタフライ初級 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			
13:00	ボディパンプ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	
13:30		10:00-15:00	
14:00	ボディジャム45 いしかわ 13:25-14:10	※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	
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		背泳ぎ初級 よこやま/19:30-20:00
19:30			
20:00	ボディパンプ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	
21:00	ボディコンバット45 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	フットサル部 20:00-21:30
21:30			
22:00			

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
11:30			
12:00	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
14:00	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
15:00			児童クラス 15級～8級 15:10～ 16:10
15:30	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	上級クラス 7級～ベスト 16:20～ 17:20
16:00	ZUMBA45 たい 16:15-17:00		
17:00		すぽっシュ サークル	ファミリー プール 17:30-19:30
17:30	シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00	16:00-19:00	
18:00		ソフトバレー バドミントン 卓球	
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

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		
11:30	シンブリーエアロ たにもと/11:45-12:25		
12:30			
13:00	レスミルズダンス30 たにもと/12:45-13:15		
13:30	ボディパンプ30 いなもり/13:30-14:00		
14:00			
14:30	ボディコンバット45 いなもり 14:15-15:00		
15:00			
15:30	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		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

←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

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/>

〒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。

