

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2025年9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			アクアピクスシェイフ いしかわ/10:30-11:00
11:30-12:30 ボディバランス45※FX よこやま	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)	平泳ぎ初級 みやげ/11:10-11:40
12:45-13:30 シェイプエアロ いしかわ	ボディパンプ45 やまぐち	10:00-16:00	
13:45-14:30 ボディジャム45 いしざき	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		
18:40-19:10 リズム&ストレッチ たけうち	1日 ボディパンプ45 8日 レズミルズダンス 15日 祝日 休講 22日 特別プログラム 休講 29日 レズミルズダンス		
19:25-20:10 ZUMBA45 たけうち	週替わりレズミルズ いしざき		
20:30-21:15 ボディコンバット45 やまもと	テクニカルエアロ たけうち		クロール初級 いしかわ/20:15-20:45

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	いすヨガ まなべ	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	ベビースイミング サークル 6か月~3歳 10:30-11:30
11:25-11:55 レズミルズダンス30 いしかわ	ウエストシェイフ やまぐち/12:05-12:20	10:00-16:00	ウォーク&ジョグ いしかわ/12:15-12:45
12:15-13:00 ボディコンバット45 やまもと	踏み台体操 やまぐち/12:30-13:00		クロール初級 いしかわ/13:00-13:30
13:15-14:00 シェイプエアロ はまざき	ボディバランス45※ST いしかわ		
14:20-15:20 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		
	ジュニアダンス 4歳~ 16:00~17:00		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 アスミ ンクサ ークル 児童クラス 17級~8級 16:40~ 17:40
19:00-19:15 カーディオクロス おおひろ	Sintexリボン たい	(メインアリーナ西面) 大人部活	上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50
19:30-20:30 ボディパンプ みやげ	ディスコ45 たい	バスケット部 19:30-21:00 ※定員・登録制	バタフライ初級 いしかわ/20:15-20:45
20:50-21:20 ボディアタック30 みやげ			

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	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)	サーキットEX1 みやげ/10:30-11:00
11:30-12:15 シェイプエアロ おおた	リズム体操 やまぐち/12:40-13:10	10:00-16:00	背泳ぎ初級 みやげ/11:10-11:40
12:30-13:15 シェイプステップ おおた	ボディパンプ30 やまぐち/13:30-14:00		
13:30-14:30 ヨガ のがみ	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
	スポトレ 運動教室 4歳~小学生 17:00~18:00		ジュニア アスミ ンクサ ークル 児童クラス 17級~8級 16:40~ 17:40
19:00-19:30 踏み台体操 やまもと	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	上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50
19:45-20:30 ボディジャム45 いしざき	Sintex たにもと/20:00-20:30	バドミントン部 19:30-21:00 ※定員・登録制	平泳ぎ初級 いしかわ/20:15-20:45
20:45-21:30 ボディアタック45 ふじい	ZUMBA45 たにもと		

金曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:25-10:55 太極拳健康体操 おぎた	ピラティス はやま	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	アクアピクス やまぐち/10:30-11:00
11:00-11:30 太極拳 おぎた			バタフライ初級 やまぐち/11:10-11:40
11:45-12:25 シンプリーステップ いしかわ	美穂@コンディショニング いしかわ/12:40-13:10 定員:20名	10:00-15:00	
12:40-13:10 ボディパンプ30 みやげ			
13:30-14:00 ボディジャム30 いしかわ			
14:15-14:45 レズミルズダンス30 いしざき			
	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		
19:00-19:30 ボディバランス30※FX よこやま	シェイプエアロ たにもと	(メインアリーナ西面) 大人部活	背泳ぎ初級 よこやま/19:30-20:00
19:45-20:30 ボディパンプ45 よしだ	有料プログラム ダンススクール コース型	フットサル部 20:00-21:30	
20:45-21:30 ボディコンバット45 いしざき			

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		フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	ベビースイミング サークル 6か月~3歳 10:30-11:30
11:45-12:45 ボディジャム いしざき		10:00-16:00	幼児クラス ひよこ~16級 12:50~ 13:50
	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 アスミ ンクサ ークル 児童クラス 17級~13級 14:00~ 15:00
14:15-15:00 Sintexトーン&リボン たい	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
15:15-16:00 ディスコ45 たい			上級クラス 7級~ベスト 16:20~ 17:20
16:15-17:00 ZUMBA45 たい	すぽっシュ サークル		ファミリー プール 17:30-19:30
17:15-18:00 シェイプエアロ たけうち	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
10:30-11:30 ヨガ まなべ			
11:45-12:25 シンプリーステップ 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 ボディアタック30 やまもと			
16:00-16:30 ウエストシェイフ おおひろ			

←マットのイラストがついているレッスンは、
ヨガマットが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(定元の『+』)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

〒769-1602 香川県高松市豊浜町田浜784番地1
「すぽっシュTOYO HAMA」は
コアスポーツクラブ株式会社
が運営しています。

営業時間/月-水-金 10:00-22:00 土-日祝 10:00-20:00 休館日/火曜日
まさは
お電話ください
0875-56-3366
<https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama/>