総合型地域スポーツクラブ　すぽっシュ豊浜　2025年10月タイムスケジュール

月曜日

スタジオ
- 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
- シェイプエアロ　いしかわ　12:45-13:30
- ボディジャム30　いしざき/13:45-14:15
- 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
- ボディコンバット45　やまもと　20:30-21:15

サブアリーナ
- リズム体操　やまぐち/12:00-12:30
- ボディパンプ45　やまぐち　12:45-13:30
- シンプリーステップ　いしかわ/13:45-14:25
- 美毯®コンディショニング　いしかわ/14:40-15:10　定員:20名
- 週替わりレズミルズ　いしざき/19:35-20:05
- テクニカルエアロ　たけうち　20:25-21:25

6日　レズミルズダンス30
13日　祝日特別プログラム
20日　レズミルズダンス30
27日　ボディパンプ30

メインアリーナ
- 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

プール
- アクアビクス(シェイプ)　いしかわ/10:30-11:00
- バタフライ初級　みやけ/11:10-11:40
- 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
- 平泳ぎ初級　いかわ/20:15-20:45

水曜日

スタジオ
- シンプリーステップ　いしかわ/10:30-11:10
- レズミルズダンス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　14:20-15:20
- 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

サブアリーナ
- 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

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

メインアリーナ
- 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　バスケ部　19:30-21:00
- ※定員・登録制

プール
- 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
- 平泳ぎ初級　いかわ/13:00-13:30
- 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
- クロール初級　いかわ/19:30-20:00
- クロール中級　いかわ/20:15-20:45

木曜日

スタジオ
- ZUMBA GOLD　たけうち　10:30-11:15
- シェイプエアロ　おおた　11:30-12:15
- シェイプステップ　おおた　12:30-13:15
- ヨガ　のがみ　13:30-14:30
- 踏み台体操　やまもと/18:45-19:15
- 週替わりレズミルズ　いしざき　19:30-20:15
- ボディアタック45　ふじい　20:30-21:15

サブアリーナ
- ルーシーダットン　たけうち　11:30-12:15
- リズム体操　やまぐち/12:40-13:10
- ボディパンプ30　やまぐち/13:30-14:00
- ボディコンバット30　いしざき/14:15-14:45
- ストレッチ&ピラティス　はやま　18:45-19:45
- Sintex　たにもと/20:00-20:30
- ZUMBA45　たにもと　20:45-21:30

2日　ボディジャム45
9日　ボディジャム45
16日　レズミルズダンス
23日　ボディジャム45
30日　レズミルズダンス

メインアリーナ
- 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
- スポトレ　運動教室　4歳～小学生　17:00～18:00
- （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

プール
- サーキットEX1　みやけ/10:30-11:00
- クロール初級　みやけ/11:10-11:40
- 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
- 背泳ぎ初級　いかわ/19:30-20:00
- 背泳ぎ中級　いかわ/20:15-20:45

金曜日

スタジオ
- 太極拳健康体操　おぎた/10:25-10:55
- 太極拳　おぎた/11:00-11:30
- 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
- ボディジャム30　いしかわ/13:30-14:00
- レズミルズダンス30　いしざき/14:15-14:45
- ボディバランス30※FX　よこやま/18:45-19:15
- ボディパンプ45　よしだ　19:30-20:15
- ボディコンバット45　いしざき　20:30-21:15

サブアリーナ
- ピラティス　はやま　10:20-11:20
- 美毯®コンディショニング　いしかわ/12:40-13:10　定員：20名
- 体操教室　4歳～小学生　17:00～18:00
- シェイプエアロ　たにもと　19:30-20:15
- 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
- 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
- フットサル　U-8　年長～小学2年生　16:00～16:50
- 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
- （メインアリーナ西面）大人部活　フットサル部　20:00-21:30

プール
- アクアビクス　やまぐち/10:30-11:00
- 背泳ぎ初級　やまぐち/11:10-11:40
- バタフライ初級　よこやま/19:30-20:00

土曜日

スタジオ
- ボディバランス　よこやま　10:20-11:20
- ボディジャム　いしざき　13:00-14:00
- Sintexトーン&リボーン　たい　14:15-15:00
- ディスコ45　たい　15:15-16:00
- ZUMBA45　たい　16:15-17:00
- シェイプエアロ　たけうち　17:15-18:00

サブアリーナ
- スポーツリズムトレーニング　1年生～3年生　13:00-14:00
- 簡単リズムダンス　3歳～小学2年生　15:10-16:10

メインアリーナ
- 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
- 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

プール
- ベビースイミングサークル　6か月～3歳　10:30-11:30
- 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
  - 児童クラス　17級～13級　14:00～15:00
  - 児童クラス　15級～8級　15:10～16:10
  - 上級クラス　7級～ベスト　16:20～17:20
- ファミリープール　17:30-19:30

日曜日

スタジオ
- ヨガ　まなべ　10:30-11:30
- 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
- ボディアタック30　やまもと/15:15-15:45
- ウエストシェイプ　おおひろ/16:00-16:30

プール
- ファミリープール　10:00-19:30

10月10日(金)
11日(土)
12日(日)
プール清掃・換水及び
ちょうさ祭り駐車場開放に
伴い、休館日となります。

←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 TOYOHAMA
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/