

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2025年12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	11:45-12:30 ボディバランス45 よこやま	10:00-16:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	10:30-11:30 アクアビクス はまなべ
12:45-13:30 シェイプエアロ いしざき	12:45-13:30 ボディバランス30 いしざき		12:45-13:30 ハタフライ初級 あさひ
13:45-14:15 ボディジャム30 いしざき	13:45-14:15 シンプリーステップ いしざき		
14:30-15:00 リズムストレッチ たけうち	14:30-15:00 有料プログラム ダンススクール コース型		
15:15-15:45 ZUMBA45 たけうち	15:15-15:45 ボディバランス30 いしざき		
16:00-16:30 ボディコンバット30 あさひ	16:00-16:30 テクニカルエアロ たけうち		
16:45-17:15 ボディコンバット30 あさひ	16:45-17:15 テクニカルエアロ たけうち		
17:30-18:00 ボディコンバット30 あさひ	17:30-18:00 テクニカルエアロ たけうち		
18:15-18:45 ボディコンバット30 あさひ	18:15-18:45 テクニカルエアロ たけうち		
19:00-19:30 ボディコンバット30 あさひ	19:00-19:30 テクニカルエアロ たけうち		
19:45-20:15 ボディコンバット30 あさひ	19:45-20:15 テクニカルエアロ たけうち		
20:30-21:00 ボディコンバット30 あさひ	20:30-21:00 テクニカルエアロ たけうち		
21:15-21:45 ボディコンバット30 あさひ	21:15-21:45 テクニカルエアロ たけうち		
22:00-22:30 ボディコンバット30 あさひ	22:00-22:30 テクニカルエアロ たけうち		

水曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:30-11:30 シンプリーステップ いしざき	11:00-11:45 いすヨガ まなべ	10:00-16:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月～3歳
12:45-13:30 ボディコンバット45 あさひ	12:45-13:30 ウェストシェイプ あさひ		12:45-13:30 ウェイクアップ あさひ
13:45-14:15 シェイプエアロ はまざき	13:45-14:15 ボディバランス45 いしざき		13:45-14:15 半端な初級 あさひ
14:30-15:00 やさい カイトフラクティク あさひ	14:30-15:00 はまざき		
15:15-15:45 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	15:15-15:45 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
16:00-16:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	16:00-16:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
16:30-17:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	16:30-17:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
17:00-17:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	17:00-17:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
17:30-18:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	17:30-18:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
18:00-18:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	18:00-18:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
18:30-19:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	18:30-19:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
19:00-19:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	19:00-19:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
19:30-20:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	19:30-20:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
20:00-20:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	20:00-20:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
20:30-21:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	20:30-21:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
21:00-21:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	21:00-21:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
21:30-22:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	21:30-22:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
22:00-22:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	22:00-22:30 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		
22:30-23:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	22:30-23:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00		

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	11:30-12:15 ルーシーダットン たけうち	10:00-16:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	10:30-11:30 サーキットEX あさひ
12:30-13:15 シェイプエアロ あさひ	12:30-13:15 シェイプエアロ あさひ		12:30-13:15 クロール初級 あさひ
13:30-14:15 ボディコンバット30 あさひ	13:30-14:15 ボディコンバット30 あさひ		
14:30-15:00 ボディコンバット30 あさひ	14:30-15:00 ボディコンバット30 あさひ		
15:15-15:45 ボディコンバット30 あさひ	15:15-15:45 ボディコンバット30 あさひ		
16:00-16:30 ボディコンバット30 あさひ	16:00-16:30 ボディコンバット30 あさひ		
16:30-17:00 ボディコンバット30 あさひ	16:30-17:00 ボディコンバット30 あさひ		
17:00-17:30 ボディコンバット30 あさひ	17:00-17:30 ボディコンバット30 あさひ		
17:30-18:00 ボディコンバット30 あさひ	17:30-18:00 ボディコンバット30 あさひ		
18:00-18:30 ボディコンバット30 あさひ	18:00-18:30 ボディコンバット30 あさひ		
18:30-19:00 ボディコンバット30 あさひ	18:30-19:00 ボディコンバット30 あさひ		
19:00-19:30 ボディコンバット30 あさひ	19:00-19:30 ボディコンバット30 あさひ		
19:30-20:00 ボディコンバット30 あさひ	19:30-20:00 ボディコンバット30 あさひ		
20:00-20:30 ボディコンバット30 あさひ	20:00-20:30 ボディコンバット30 あさひ		
20:30-21:00 ボディコンバット30 あさひ	20:30-21:00 ボディコンバット30 あさひ		
21:00-21:30 ボディコンバット30 あさひ	21:00-21:30 ボディコンバット30 あさひ		
21:30-22:00 ボディコンバット30 あさひ	21:30-22:00 ボディコンバット30 あさひ		
22:00-22:30 ボディコンバット30 あさひ	22:00-22:30 ボディコンバット30 あさひ		
22:30-23:00 ボディコンバット30 あさひ	22:30-23:00 ボディコンバット30 あさひ		

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	10:20-11:20 ピラティス はやま	10:00-15:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	10:30-11:30 アクアビクス はまなべ
11:00-11:30 太極拳 おぎた	11:00-11:30 ピラティス はやま		11:00-11:30 アクアビクス はまなべ
12:45-13:30 シンプリーステップ いしざき	12:45-13:30 ボディバランス30 いしざき		12:45-13:30 ハタフライ初級 あさひ
13:45-14:15 ボディジャム45 いしざき	13:45-14:15 ボディジャム45 いしざき		
14:30-15:00 ボディコンバット30 あさひ	14:30-15:00 ボディコンバット30 あさひ		
15:15-15:45 ボディコンバット30 あさひ	15:15-15:45 ボディコンバット30 あさひ		
16:00-16:30 ボディコンバット30 あさひ	16:00-16:30 ボディコンバット30 あさひ		
16:30-17:00 ボディコンバット30 あさひ	16:30-17:00 ボディコンバット30 あさひ		
17:00-17:30 ボディコンバット30 あさひ	17:00-17:30 ボディコンバット30 あさひ		
17:30-18:00 ボディコンバット30 あさひ	17:30-18:00 ボディコンバット30 あさひ		
18:00-18:30 ボディコンバット30 あさひ	18:00-18:30 ボディコンバット30 あさひ		
18:30-19:00 ボディコンバット30 あさひ	18:30-19:00 ボディコンバット30 あさひ		
19:00-19:30 ボディコンバット30 あさひ	19:00-19:30 ボディコンバット30 あさひ		
19:30-20:00 ボディコンバット30 あさひ	19:30-20:00 ボディコンバット30 あさひ		
20:00-20:30 ボディコンバット30 あさひ	20:00-20:30 ボディコンバット30 あさひ		
20:30-21:00 ボディコンバット30 あさひ	20:30-21:00 ボディコンバット30 あさひ		
21:00-21:30 ボディコンバット30 あさひ	21:00-21:30 ボディコンバット30 あさひ		
21:30-22:00 ボディコンバット30 あさひ	21:30-22:00 ボディコンバット30 あさひ		
22:00-22:30 ボディコンバット30 あさひ	22:00-22:30 ボディコンバット30 あさひ		
22:30-23:00 ボディコンバット30 あさひ	22:30-23:00 ボディコンバット30 あさひ		

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	11:45-12:45 ボディジャム いしざき	10:00-16:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月～3歳
12:45-13:30 ボディコンバット30 あさひ	12:45-13:30 ボディコンバット30 あさひ		12:45-13:30 ウェイクアップ あさひ
13:45-14:15 ボディコンバット30 あさひ	13:45-14:15 ボディコンバット30 あさひ		13:45-14:15 半端な初級 あさひ
14:30-15:00 ボディコンバット30 あさひ	14:30-15:00 ボディコンバット30 あさひ		
15:15-16:00 ボディコンバット30 あさひ	15:15-16:00 ボディコンバット30 あさひ		
16:00-16:30 ボディコンバット30 あさひ	16:00-16:30 ボディコンバット30 あさひ		
16:30-17:00 ボディコンバット30 あさひ	16:30-17:00 ボディコンバット30 あさひ		
17:00-17:30 ボディコンバット30 あさひ	17:00-17:30 ボディコンバット30 あさひ		
17:30-18:00 ボディコンバット30 あさひ	17:30-18:00 ボディコンバット30 あさひ		
18:00-18:30 ボディコンバット30 あさひ	18:00-18:30 ボディコンバット30 あさひ		
18:30-19:00 ボディコンバット30 あさひ	18:30-19:00 ボディコンバット30 あさひ		
19:00-19:30 ボディコンバット30 あさひ	19:00-19:30 ボディコンバット30 あさひ		
19:30-20:00 ボディコンバット30 あさひ	19:30-20:00 ボディコンバット30 あさひ		
20:00-20:30 ボディコンバット30 あさひ	20:00-20:30 ボディコンバット30 あさひ		
20:30-21:00 ボディコンバット30 あさひ	20:30-21:00 ボディコンバット30 あさひ		
21:00-21:30 ボディコンバット30 あさひ	21:00-21:30 ボディコンバット30 あさひ		
21:30-22:00 ボディコンバット30 あさひ	21:30-22:00 ボディコンバット30 あさひ		
22:00-22:30 ボディコンバット30 あさひ	22:00-22:30 ボディコンバット30 あさひ		
22:30-23:00 ボディコンバット30 あさひ	22:30-23:00 ボディコンバット30 あさひ		

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	11:45-12:45 シンプリーステップ いしざき	10:00-16:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月～3歳
12:45-13:30 ボディコンバット30 あさひ	12:45-13:30 ボディコンバット30 あさひ		12:45-13:30 ウェイクアップ あさひ
13:45-14:15 ボディコンバット30 あさひ	13:45-14:15 ボディコンバット30 あさひ		13:45-14:15 半端な初級 あさひ
14:30-15:00 ボディコンバット30 あさひ	14:30-15:00 ボディコンバット30 あさひ		
15:15-16:00 ボディコンバット30 あさひ	15:15-16:00 ボディコンバット30 あさひ		
16:00-16:30 ボディコンバット30 あさひ	16:00-16:30 ボディコンバット30 あさひ		
16:30-17:00 ボディコンバット30 あさひ	16:30-17:00 ボディコンバット30 あさひ		
17:00-17:30 ボディコンバット30 あさひ	17:00-17:30 ボディコンバット30 あさひ		
17:30-18:00 ボディコンバット30 あさひ	17:30-18:00 ボディコンバット30 あさひ		
18:00-18:30 ボディコンバット30 あさひ	18:00-18:30 ボディコンバット30 あさひ		
18:30-19:00 ボディコンバット30 あさひ	18:30-19:00 ボディコンバット30 あさひ		
19:00-19:30 ボディコンバット30 あさひ	19:00-19:30 ボディコンバット30 あさひ		
19:30-20:00 ボディコンバット30 あさひ	19:30-20:00 ボディコンバット30 あさひ		
20:00-20:30 ボディコンバット30 あさひ	20:00-20:30 ボディコンバット30 あさひ		
20:30-21:00 ボディコンバット30 あさひ	20:30-21:00 ボディコンバット30 あさひ		
21:00-21:30 ボディコンバット30 あさひ	21:00-21:30 ボディコンバット30 あさひ		
21:30-22:00 ボディコンバット30 あさひ	21:30-22:00 ボディコンバット30 あさひ		
22:00-22:30 ボディコンバット30 あさひ	22:00-22:30 ボディコンバット30 あさひ		
22:30-23:00 ボディコンバット30 あさひ	22:30-23:00 ボディコンバット30 あさひ		

→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。
 ・各レッスンは諸事情により、時間・内容・インストラクターが急遽変更となる場合がございます。
 予めご了承ください。

すぽっシュ TOYO HAMA

スポーツ&リフレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ

0875-56-3366

〒904-8602 豊浜 1-1-1 豊浜ビル1F

TEL 0875-56-3366 FAX 0875-56-3367

営業時間 月～金 10:00～22:00 土・日 10:00～20:00

定休日 月曜日

入会費 10,000円(税込)

年会費 2,000円(税込)

初回レッスン費 500円(税込)

月会費 1,500円(税込)

2ヶ月会費 2,800円(税込)

3ヶ月会費 4,200円(税込)

6ヶ月会費 7,800円(税込)

12ヶ月会費 14,000円(税込)

入会費・年会費・初回レッスン費は別途徴収いたします。

お問い合わせ・お申し込みは、お電話またはお申し込み用紙にてお願いいたします。

お申し込み用紙は、お電話またはお申し込み用紙にてお申し込みください。

お申し込み用紙は、お電話またはお申し込み用紙にてお申し込みください。

お申し込み用紙は、お電話またはお申し込み用紙にてお申し込みください。