

総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅ豊浜 2026年2月タイムスケジュール

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
ヨガ まなべ 10:30-11:30			アクアピクス/ショイグ いしかわ 10:30-11:00
ボディバランス45FX よこやま 11:45-12:30	リズム体操 やまぐち/12:00-12:30	フリーすばっしゅ (卓球・ハンドミントン) 10:00-16:00	背泳ぎ初級 みやけ 11:10-11:40
シェイプエアロ いしかわ 12:45-13:30	ボディバランス45 やまぐち 12:45-13:30		
ボディジャム30 いしき/13:45-14:15	シンリーステップ いしかわ/13:45-14:25		
レズミルズダンス30 いしき/ 14:30-15:00	美鍵のコンディショニング いしかわ/14:40-15:10	定員20名	※フリーすばっしゅは 有料施設販売がある場合 は、ご利用頂けません
リズム&ストレッチ たけうち/18:30-19:00			幼児クラス ひよこ~18級 15:30~ 16:30
ZUMBA45 たけうち 19:15-20:00	ボディバランス30 いしき/ 19:30-20:00		児童クラス 17級~8級 16:40~ 17:40
ボディアタック30 ふじい/ 20:15-20:45	テクニカルエアロ たけうち 20:15-21:15		上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50
ボディコンバット30 やまど/ 21:00-21:30			クロール初級 いしかわ 20:15-20:45

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
ZUMBA GOLD たけうち 10:30-11:15			サークルEX1 みやげ/10:30-11:00
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 11:30-12:15	フリーすっぽっしゅ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00	平泳ぎ初級 みやげ/11:10-11:40
シェイプステップ おおた 12:30-13:15	リズム体操 やまぐち/12:40-13:10		
ヨガ のがみ 13:30-14:30	ボディパンプ30 やまぐち/13:30-14:00		
	ボディコンバット30 いしさき/14:15-14:45		
		※フリーすっぽっしゅは 有料施設貸しもある場合は、ご利用頂けません	
踏み台体操 やまとど/18:45-19:15		スポットレ 運動教室 4歳～小学生 17:00～18:00	幼稚クラス ひよこ～18級 15:30～ 16:30
ボディコンバット45 やまとど 19:30-20:15	ストレッチ& ピラティス はやま 18:45-19:45		児童クラス 17級～8級 16:40～ 17:40
ボディジャム45 いしさき 20:30-21:15	エウストシェイフ ふじい/20:00-20:15	(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	上級クラス 7級～ベスト 17:50～ 18:50
	アロマリラックス ふじい/20:30-21:00		バタフライ初級 いわく/19:30-20:00
			スマミング中級 いわく/20:15-20:45 (クロール・背泳ぎ)

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
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
太極拳 おぎた/11:00-11:30			クロール初級 やまぐち/11:10-11:40
シンプリーエアロ いしかわ/11:45-12:25		フリーすっぽっしゅ (卓球・バドミントン) 10:00-15:00 定員: 20名	
ボディパンフ30 みやげ/12:40-13:10	美術@コンディショニング いしかわ/12:40-13:10		
ボディジャム45 いしかわ 13:30-14:15			※フリーすっぽっしゅは 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	
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	
ボディバランス30@PFX よこやま/18:45-19:15		フットサル U-13 小学5年生～中学1年生 18:10-19:20	
レスミルズダンス30 いしき/19:30-20:00	シェイフエアロ たにもど 19:30-20:15		背泳ぎ初級 よこやま/19:30-20:00
ボディコンバット いしき 20:15-21:15	有料プログラム ダンススクール コース型 20:30-21:30	(メインアリーナ西面) 大人部活 フットサル部 20:00-21:30	

土曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
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
ボディジャム いしづき 11:45-12:45		フリーすぽっしゅ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00	幼児クラス ひよこ～16 12:50～ 13:55 児童クラス 17歳～13 14:00～ 15:00
Sintexトーン＆リボーン 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 15歳～8歳 15:10～ 16:10
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	※フリーすぽっしゅは 有料会員登録がある場合は、 ご利用頂けません	上級クラス 7歳～ベス 16:20～ 17:20
ZUMBA45 たい 16:15-17:00		すぽっしゅ サークル 16:00-19:00	ファミリー プール 17:30-19:30
シェイエフアロ たけうち 17:15-18:00		ソフトバレー バドミントン 卓球	
ボディパンフ45 いしづき 18:15-19:00			

コットのリストがついているレッスンは、ヨガコ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、サブアーバーは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。
  - ・各レッスンは詰め事情により、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。  
ご了承ください。



スポーツ＆リフレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ  
**すぽっしゅ** TOYO HAMA