

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2026年2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
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
レスミルスダンス30 いしざき/14:30-15:00	リズム&ストレッチ たけうち/18:30-19:00	ZUMBA45 たけうち 19:15-20:00	ボディアタック30 ふじい/20:15-20:45
ボディコンバット30 やまもと/21:00-21:30			
	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、ご利用いただけません		
	幼児クラス ひよこ〜18級 15:30〜 16:30	ジュニア スイミングサークル 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
	クロール初級 いかわ/20:15-20:45		
	アクアピクス いしかわ/10:30-11:00	背泳ぎ初級 みやけ/11:10-11:40	

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	レスミルスダンス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 カヨフラクティックヨガ はまざき 14:20-15:20			
	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	カーディオクロス おおひろ/19:00-19:15
ボディハンブ みやけ 19:30-20:30	ZUMBA45 たにもと 20:00-20:45	ボディアタック30 みやけ/20:50-21:20	
	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、ご利用いただけません		
	幼児クラス ひよこ〜18級 15:30〜 16:30	ジュニア スイミングサークル 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
	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	バタフライ初級 いかわ/13:00-13:30
		平泳ぎ初級 いかわ/19:30-20:00	スイミング中級 いかわ/20:15-20:45 (平泳ぎ・バタフライ)
		バスケット部 (メインアリーナ西面) 大人部活 19:30-21:00	※定員・登録制

木曜日			
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	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
リズム体操 やまぐち/12:40-13:10	ボディハンブ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	
	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、ご利用いただけません		
	幼児クラス ひよこ〜18級 15:30〜 16:30	ジュニア スイミングサークル 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
	スポーツレ 運動教室 4歳〜小学生 17:00〜18:00		
	バドミントン部 (メインアリーナ西面) 大人部活 19:30-21:00	※定員・登録制	
	バタフライ初級 いかわ/19:30-20:00	スイミング中級 いかわ/20:15-20:45 (クロール・背泳ぎ)	


金曜日			
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	太極拳 おぎた/11:00-11:30	シンプリーステップ いしかわ/11:45-12:25	ボディハンブ30 みやけ/12:40-13:10
ボディジャム45 いしかわ 13:30-14:15	ピラティス はやま 10:20-11:20	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、ご利用いただけません		
	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
	体操教室 4歳〜小学生 17:00〜18:00		
	ボディバランス30※FX よこやま/18:45-19:15	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
レスミルスダンス30 いしざき/19:30-20:00			
ボディコンバット いしざき 20:15-21:15			
	(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	ボディジャム いしざき 11:45-12:45	スポーツリズム トレーニング 1年生〜3年生 13:00-14:00	Sintexトーン&リボン たい 14:15-15:00
ディスク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	ボディハンブ45 いしざき 18:15-19:00
	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、ご利用いただけません		
	すぽっシュ サークル	ソフトバレー バドミントン 卓球	
	ベビースイミング サークル 6か月〜3歳 10:30-11:30	幼児クラス ひよこ〜16級 12:50〜 13:50	ジュニア スイミングサークル 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	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	シンプリーステップ たにもと/11:45-12:25	レスミルスダンス30 ふじい/12:45-13:15	ボディハンブ30 いなり/13:30-14:00
ボディコンバット45 いなり/14:15-15:00	ボディアタック45 やまもと 15:15-16:00	コアクロス おおひろ/16:15-16:45	
	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)	10:00-19:30	
	※フリーすぽっシュは 有料施設貸しがある場合 は、ご利用いただけません		
	ファミリー プール 17:30-19:30		

ー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。



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

〒779-1802 徳島県徳島市
徳島市東区南大塚4丁目1-1
TEL 0875-56-3366
FAX 0875-56-3367
営業時間 月～金 10:00～20:00 土曜日 9:00～19:00 日曜日 10:00～19:00
https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama/

QRコード

←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。
- レッスンの受講時は、所定の立ち位置(定元の『+』)にてご受講ください。
- レッスン受講途中の入退場は原則、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。



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

※必ず
お読みください

0875-56-3366

営業時間/月～金 10:00～22:00 土・日 10:00～20:00 休館日/水曜日・火曜日

<https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama/>

〒769-1802
香川県高松市
豊岡町和田第764番地11
1階(高松市立中央図書館
コンパイル・情報センター
の隣)に隣接しています。

