総合型地域スポーツクラブ　すぽっシュ豊浜　2026年3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		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	アクアビクス(シェイプ) いしかわ/10:30-11:00
			背泳ぎ初級 みやけ/11:10-11:40
ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30	リズム体操 やまぐち/12:00-12:30		
シェイプエアロ いしかわ 12:45-13:30	ボディパンプ45 やまぐち 12:45-13:30		
ボディジャム30 いしざき/13:45-14:15	シンプリーステップ いしかわ/13:45-14:25		
レズミルズダンス30 いしざき/14:30-15:00	美徒®コンディショニング いしかわ/14:40-15:10 定員:20名		
			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
			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
			ジュニアスイミングサークル：上級クラス 7級～ベスト 17:50～18:50
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	ボディパンプ30 いしざき/19:30-20:00		
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		クロール初級 いわわ/20:15-20:45
ボディコンバット30 やまもと/21:00-21:30			

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	いすヨガ まなべ 11:00-11:45	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、ご利用頂けません	ベビースイミングサークル 6か月～3歳 10:30-11:30
レズミルズダンス30 いしかわ/11:25-11:55	ウエストシェイプ やまぐち/12:05-12:20		ウォーク&ジョグ いわわ/12:15-12:45
ボディコンバット45 やまもと 12:15-13:00	踏み台体操 やまぐち/12:30-13:00		バタフライ初級 いわわ/13:00-13:30
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		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
			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
	こども空手教室 年中～中学生 17:30～18:30		ジュニアスイミングサークル：上級クラス 7級～ベスト 17:50～18:50
カーディオクロス おおひろ/19:00-19:15	Sintex たにもと/19:15-19:45		
ボディパンプ みやけ 19:30-20:30	ZUMBA45 たにもと 20:00-20:45	(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	平泳ぎ初級 いわわ/19:30-20:00
ボディアタック30 みやけ/20:50-21:20			スイミング中級 いわわ/20:15-20:45 (平泳ぎ・バタフライ)

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		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	サーキットEX1 みやけ/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		平泳ぎ初級 みやけ/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 いしざき/14:15-14:45		
		スポトレ 運動教室 4歳～小学生 17:00～18:00	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
			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
			ジュニアスイミングサークル：上級クラス 7級～ベスト 17:50～18:50
踏み台体操 やまもと/18:45-19:15	ストレッチ&ピラティス はやま 18:45-19:45		
ボディコンバット45 やまもと 19:30-20:15	ウエストシェイプ 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	バタフライ初級 いわわ/19:30-20:00
ボディジャム45 いしざき 20:30-21:15	アロマリラックス ふじい/20:30-21:00		スイミング中級 いわわ/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 おぎだ/10:25-10:55	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、ご利用頂けません	アクアビクス やまぐち/10:30-11:00
太極拳 おぎだ/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			
ボディパンプ30 みやけ/12:40-13:10	美徒®コンディショニング いしかわ/12:40-13:10 定員：20名		
ボディジャム45 いしかわ 13:30-14:15			
		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	
ボディバランス30※FX よこやま/18:45-19:15			
レズミルズダンス30 いしざき/19:30-20:00	シェイプエアロ たにもと 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 いしざき 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		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	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		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
Sintexトーン&リボーン たい 14:15-15:00			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
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		ジュニアスイミングサークル：児童クラス 15級～8級 15:10～16:10
ZUMBA45 たい 16:15-17:00		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	ジュニアスイミングサークル：上級クラス 7級～ベスト 16:20～17:20
シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00			ファミリープール 17:30-19:30
ボディパンプ45 いしざき 18:15-19:00			

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			ファミリープール 10:00-19:30
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45 やまもと 15:15-16:00			
コアクロス おおひろ/16:15-16:45			

←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
まずはお電話ください 0875-56-3366
〒769-1602 香川県観音寺市豊浜町和田浜784番地1
営業時間/月水～金 10:00～22:00 土日祝 10:00～20:00 休館日/火曜日
https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama/