

総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅTOYOHAMA 2026年10月～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
10:00				
10:30	 ヨガ			アクアビクス(シェイブ) いしかわく 10:30-11:00
11:00	まなべ 10:30-11:30			バタフライ初級 みやけ 11:10-11:40
11:30	 ボディバランス45※FX	 リズム体操 やまぐち 12:00-12:30		
12:00	よこやま 11:45-12:30			
12:30				
13:00	シェイプエアロ いしかわく 12:45-13:30	ボディバンプ45 やまぐち 12:45-13:30		
13:30	 ボディジャム30 いしかわく 13:45-14:15			
14:00	 美腿のコンディショニング いしかわく 14:30-15:00			
15:00	定員20名			
15:30				
16:00				幼児クラス ひよこ～18級 15:30-16:30
16:30				ジュニアスイミングスクール 児童クラス 17級～8級 16:40-17:40
17:00				上級クラス 7級～ベスト 17:50-18:50
17:30				
18:00				
18:30		 リズム&ストレッチ たけうち 18:40-19:10		
19:00	ボディコンバット45 いしかわま 19:15-20:00	 ヨガ たけうち 19:25-20:10		
19:30				
20:00	 レズミルズシェイプス ちかいし 20:15-21:15	ZUMBA45 たけうち 20:25-21:10		平泳ぎ初級 いかわ 20:15-20:45
20:30				
21:00	※有料プログラム			
21:30				
22:00				

550円
(税込)

お腹・お尻・体幹に
めっちゃくちゃ効く！

水曜日

	スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00				
10:30	 シンプルーステップ いしかわく 10:30-11:10	 いすヨガ まなべ 11:00-11:45		ベビースイミング サークル 6ヶ月～3歳 10:30-11:30
11:00	 レズミルズダンス30 いしかわく 11:25-11:55	 ウエストシェイブ		
11:30	ボディコンバット45 いしかわま 12:15-13:00	やまぐち/12:05-12:20 踏み台体操 やまぐち 12:30-13:00		ウォーク&ジョグ いかわ 12:15-12:45
12:00				平泳ぎ初級 いかわ 13:00-13:30
12:30				
13:00	シェイプエアロ はまざき 13:15-14:00	ボディバランス45※ST いしかわく 13:15-14:00		
13:30	 やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき 14:20-15:20			
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				幼児クラス ひよこ～18級 15:30-16:30
16:00		ジュニアダンス 4歳～ 16:00-17:00		ジュニアスイミングスクール 児童クラス 17級～8級 16:40-17:40
16:30				上級クラス 7級～ベスト 17:50-18:50
17:00				
17:30		こども空手教室 年中～中学生 17:30-18:30		
18:00				
18:30	 おおひろ/19:00-19:15 カーディオクロス	 Sintex たにもと 19:15-19:45		クロール初級 いかわ 19:30-20:00
19:00				スイミング中級 いかわ 20:15-20:45
19:30	ボディバンプ みやけ 19:30-20:30	ZUMBA45 たにもと 20:00-20:45		
20:00				
20:30	 ボディアタック30 みやけ 20:50-21:20			
21:00				
21:30				
22:00				



メインアリーナ西面
大人部活
バスケット部
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
10:00				
10:30	 ZUMBA GOLD たけうち 10:30-11:15			サーキットEX1 みやけ 10:30-11:00
11:00		 ルーシーダットン たけうち 11:30-12:15		クロール初級 みやけ 11:10-11:40
11:30	シェイプエアロ おおた 11:30-12:15			
12:00				
12:30	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		
13:00	 ヨガ のがみ 13:30-14:30	ボディバンプ30 やまぐち 13:30-14:00		
13:30		 ボディコンバット30 ちかいし 14:15-14:45		
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				幼児クラス ひよこ～18級 15:30-16:30
16:00				ジュニアスイミングスクール 児童クラス 17級～8級 16:40-17:40
16:30				上級クラス 7級～ベスト 17:50-18:50
17:00				
17:30			スポトレ運動教室 4歳～小学生 17:00-18:00	
18:00				
18:30	 踏み台シェイブ やまもと 19:00-19:30	 ストレッチ&ピラティス はやま 18:45-19:45		背泳ぎ初級 いかわ 19:30-20:00
19:00				スイミング中級 いかわ 20:15-20:45
19:30	ボディコンバット45 やまもと 19:45-20:30			
20:00				
20:30	 ボディアタック30 ふじい 20:45-21:15			
21:00				
21:30				
22:00				



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

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュTOYOHAMA 2026年10月～12月タイムスケジュール

金曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00			
10:30	太極拳健康体操 おぎた 10:25-10:55		アクアピクス やまぐち 10:30-11:00
11:00	太極拳 おぎた 11:00-11:30		背泳ぎ初級 やまぐち 11:10-11:40
11:30			
12:00	シンプリーエアロ いしかわ< 11:45-12:25		
12:30	ボディバンプ30 みやけ 12:40-13:10	美秘@コンディショニング いしかわ< 12:40-13:10	
13:00		定員20名	
13:30	ボディジャム45 いしかわ< 13:30-14:15		
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00		フットサル U-8 年長～小学2年生 16:00-16:50	
16:30			
17:00	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	
17:30			
18:00			
18:30		フットサル U-13 小学5年生～中学1年生 18:10-19:20	
19:00	ボディバンプ30※FX よこやま 18:45-19:15		
19:30	ボディアタック45 ちかいし 19:30-20:15	ボディジャム45 たにもと 19:30-20:15	バタフライ初級 よこやま 19:30-20:00
20:00		メインアリーナ西面 大人部活	
20:30	ボディバンプ30 ちかいし 20:35-21:05	有料プログラム ダンススクール コース型 20:30-21:30	
21:00		フットサル部 20:00-21:30	
21:30			
22:00			

土曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00			
10:30	ボディバランス よこやま 10:30-11:30		ベビースイミング サークル 6ヶ月～3歳 10:30-11:30
11:00			
11:30	踏み台体操 やまもと 11:45-12:15		
12:00			
12:30	レズミルズシェイプス おおひろ 12:30-13:30		
13:00			幼児クラス ひよこ～18級 12:50- 13:50
13:30	※有料プログラム		児童クラス 17級～13級 14:00- 15:00
14:00	Sintextーオン&リボン たい 14:15-15:00		児童クラス 15級～8級 15:10- 16:10
14:30			上級クラス 7級～ベスト 16:20- 17:20
15:00			ファミリー プール 17:30-19:30
15:30	ディスコ 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	
16:00	ZUMBA45 たい 16:15-17:00	すぽっシュ サークル 16:00-19:00	
16:30			
17:00	シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00	ソフトバレー バドミントン 卓球	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

お腹・お尻・体幹に
めっちゃくちゃ効く！

550円
(税込)

日曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00			
10:30	ヨガ まなべ 10:30-11:30		
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			ファミリー プール 10:00-19:30
13:30	ボディバンプ45 ちかいし 13:15-14:00		
14:00			
14:30	ボディコンバット45 ちかいし 14:15-15:00		
15:00			
15:30	ボディアタック45 やまもと 15:15-16:00		
16:00			
16:30	コアクロス おおひろ 16:15-16:45		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

レスミルズシェイプスとは…

ピラティスやパワーヨガ、バレエを融合させた
ローインパクトのストレングスワークアウトです。
コントロールされた動きで主要な筋肉群を強化、
アライメントが整い、柔軟性も高まります。

1回550円(税込)
回数券なら4回で
1980円(税込)！！



←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。所定の場所でご整列ください。
・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 TOYOHAMA

まずは
お電話ください 0875-56-3366

〒769-1602
香川県高松市
豊洲町和田浜764番地
すぽっシュTOYOHAMAは
コリススポーツ株式会社
が運営しています。

