

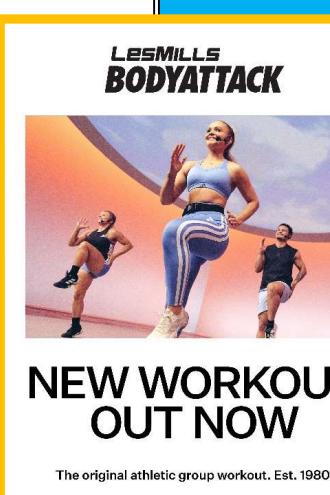
2026年 年始&LesMILLS新曲発表会特別タイムスケジュール

2026年1月4日 日曜日

2026年1月5日 月曜日

2026年1月7日 水曜日

10:00		
10:30	ヨガ まなべ 10:30-11:30	
11:00		
11:30		
12:00		
12:30		
13:00	レズミルズダンス たにもと 12:15-13:00	
13:30		
14:00	ボディパンプ45 いなもり 13:15-14:00	
14:30		
15:00	ボディアタック45 ふじい 14:15-15:00	
15:30		
16:00	ボディコンバット45 やまもと 15:15-16:00	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		

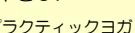
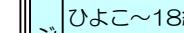
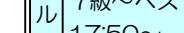
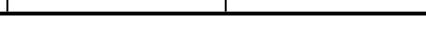


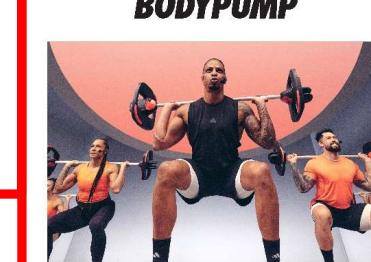
This image shows a multi-page fitness schedule for Les Mills classes. The schedule is organized into a grid of boxes, each containing class details like name, location, and time. Some boxes are highlighted with colored backgrounds (e.g., yellow, green, red, blue). A large blue box highlights the 'DANCE' section. A QR code is present in the bottom right. The schedule includes classes like BODYBALANCE, DANCE, BODYATTACK, and BODYATTACK 30, with specific locations like 'まなべ', 'いしかわ', and 'たけうち'.

CLASS SCHEDULE

CLASS	LOCATION	TIME
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
LESMILLS DANCE 新曲発表会		13:50-14:35
リズム体操	やまぐち	12:00-12:30
ボディパンプ45	やまぐち	12:45-13:30
LESMILLS BODYATTACK 新曲発表会		20:20-21:20
テクニカルエアロ	たけうち	20:15-21:15
フリースポット	(卓球・バドミントン)	10:00-16:00
アクアピックス(シェイプ)	いしかわ	10:30-11:00
背泳ぎ初級	みやけ	11:10-11:40
LESMILLS BODYBALANCE		
NEW WORKOUT OUT NOW		
The world's favorite yoga fusion.		
※フリーすっぽっしょは 有料施設貸しがある場合 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
ZUMBA45	たけうち	19:15-20:00
ボディパンプ30	いさき	19:30-20:00
テクニカルエアロ	たけうち	20:15-21:15
LESMILLS BODYATTACK 新曲発表会		20:20-21:20
#130		
幼児クラス	ひよこ~18級	
ジュニアクラス	15:30~	16:30
ミングサークル	17級~8級	16:40~
上級クラス	7級~ベスト	17:50~
		18:50



	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	
	フリーすぽっしゅ	(卓球・バドミントン)		
	ベビースイミング	サークル	6か月~3歳	10:30-11:30
	#110			
LES MILLS	BODYBALANCE	新曲発表会	12:00-13:00	
	シェイプエアロ	はまざき	13:15-14:00	
	やさしい	カイロプラクティックヨガ	はまざき	14:20-15:20
	ウェストシェイプ	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		
	バタフライ初級	いかわ/13:00-13:30		
	カーディオクロス	おおひろ/19:00-19:15		
	LES MILLS	BODYPUMP		
	幼児クラス	ひよこ~18級		
	ジユニアーア	15:30~		
	スイミングサークル	16:30~		
	児童クラス	17級~8級		
	スイミングサークル	16:40~		
	上級クラス	17:40~		
	上級クラス	7級~ベスト		
	LesMILLS	BODYPUMP	新曲発表会	19:30-20:30
	#135			
	平泳ぎ初級	いかわ/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	いかわ/20:15-20:45		
	(平泳ぎ・バタフライ)			
	バスケ部	大人部活		
	19:30-21:00			
	※定員・登録制			



※フリーすぽっしゅは
有料施設貸しがある場合
は、ご利用頂けません。

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

バタフライ初級
いかわ/13:00-13:30

幼稚園クラス
ひよこ～18組
15:30～

アスイ 児童クラス 17級～8級

16:40~
17:40

クル 7級～ベスト
17:50～

平泳ぎ初級

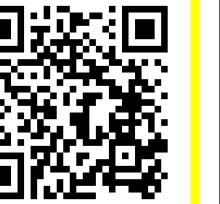
スイミング中級

(平泳ぎ・バタフライ)

2026年 年始&LesMILLS新曲発表会特別タイムスケジュール

2026年1月8日 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	ルーシーダットン たけうち 11:30-12:15	リズム体操 やまぐち/12:40-13:10	ボディパンプ30 やまぐち/13:30-14:00	ボディコンバット30 いしづき/14:15-14:45	10:00-16:00							
LES MILLS BODYCOMBAT								※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							
															
NEW WORKOUT OUT NOW The world's favorite martial arts workout.								LES MILLS BODYJAM							
踏み台体操 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	エクササイズ ふじい/20:00-20:15	アロマリラックス ふじい/20:30-21:00	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	ボディバランス30※FX よこやま/19:00-19:30	シェイプエアロ たにもと 19:30-20:15								
LES MILLS BODYCOMBAT 新曲発表会 20:00-21:00						LES MILLS BODYJAM 新曲発表会 20:00-21:00		#105	#114						

2026年1月9日 金曜日

スタジオ サブアリーナ メインアリーナ プール

サークルEX1 みやけ/10:30-11:00	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	シンプリーエアロ いしかわ/11:45-12:25	美録のコンディショニング いしかわ/12:40-13:10	クロール初級 やまぐち/11:10-11:40
	ボディパンプ30 みやけ/12:40-13:10	ボディジャム45 いしかわ 13:30-14:15	定員：20名
			10:00-16:00
			※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

2026年1月10日 土曜日

通常タイムスケジュール



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

までは
お電話ください
0875-56-3366

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/>

2026年1月12日 月曜日・祝日

スタジオ サブアリーナ プール

ヨガ まなべ 10:30-11:30	リズム体操 やまぐち/11:45-12:15	ボディバランス45※FX よこやま 12:30-13:15	ボディパンプ30 みやけ/13:30-14:00	レスミルズダンス いしづき 14:15-15:00	幼児クラス ひよこ～18級 15:30～ 16:30
					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

ファミリー
プール
10:00-15:00

幼児クラス
ひよこ～18級
15:30～
16:30

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

祝日営業:10:00～20:00
※デイ会員・ナイト会員はご利用いただけません。

