

総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅ豊浜 2026年1月タイムスケジュール

月曜日				水曜日				木曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00 ヨガ まなべ 10:30-11:30	10:00 ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30	10:00-16:00 フリーすぽっしゅ (卓球・バドミントン)	10:00 アクアピタスシェイプ いしざき/10:30-11:00	10:00 シンプリーステップ いしざき/10:30-11:10	10:00 いすヨガ まなべ 11:00-11:45	10:00-16:00 フリーすぽっしゅ (卓球・バドミントン)	10:00 ベビースイミング サークル 6か月〜3歳 10:30-11:30	10:00 ZUMBA GOLD たけうち 10:30-11:15	10:00 ルーシーダットン たけうち 11:30-12:15	10:00-16:00 フリーすぽっしゅ (卓球・バドミントン)	10:00 サーキットEX1 みやけ/10:30-11:00
11:00 シェイプエアロ いしざき 12:45-13:30	11:00 ボディバランス45 よこやま 12:45-13:30		11:00 背泳ぎ初級 みやけ/11:10-11:40	11:00 レスミルスダンス30 いしざき/11:25-11:55	11:00 ウエストシェイプ よこやま/12:05-12:20		11:00 ウォーク&ジョグ いしざき/12:15-12:45	11:00 シェイプエアロ おたけ 11:30-12:15	11:00 リズム体操 よこやま/12:40-13:10		11:00 平泳ぎ初級 みやけ/11:10-11:40
12:00 ボディジャム30 いしざき/13:45-14:15	12:00 シンプリーステップ いしざき/13:45-14:25			12:00 ボディコンバット45 よこやま/12:15-13:00	12:00 踏み台体操 よこやま/12:30-13:00		12:00 バタフライ初級 いしざき/13:00-13:30	12:00 シェイプステップ おたけ 12:30-13:15	12:00 ボディバランス45※ST いしざき/13:15-14:00		
13:00 レスミルスダンス30 いしざき/14:30-15:00	13:00 美体&コンディショニング いしざき/14:40-15:10	13:00 定員20名		13:00 シェイプエアロ はまざき 13:15-14:00	13:00 ボディコンバット45※ST いしざき/13:15-14:00			13:00 ヨガ のがみ 13:30-14:30	13:00 ボディコンバット30 いしざき/14:15-14:45		
14:00 リズム&ストレッチ たけうち/18:30-19:00	14:00 ボディコンバット30 いしざき/19:30-20:00			14:00 カーディオクロス おたけ/19:00-19:15	14:00 Sintex たけうち/19:15-19:45			14:00 踏み台体操 よこやま/18:45-19:15	14:00 ストレッチ& ピラティス はまざき 18:45-19:45		
15:00 ZUMBA45 たけうち 19:15-20:00	15:00 ボディコンバット30 いしざき/20:15-21:15			15:00 ボディコンバット30 いしざき/20:15-21:15	15:00 ZUMBA45 たけうち/20:00-20:45			15:00 ボディコンバット45 よこやま/19:30-20:15	15:00 ウエストシェイプ ふじい/20:00-20:15		
16:00 ボディコンバット30 よこやま/21:00-21:30	16:00 テクニカルエアロ たけうち 20:15-21:15			16:00 ボディコンバット30 いしざき/20:50-21:20	16:00 ボディコンバット30 いしざき/20:50-21:20			16:00 ボディコンバット45 よこやま/19:30-20:15	16:00 アロマリラックス ふじい/20:30-21:00		
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	17:00 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			17:00 ジュニアダンス 4歳〜16:00〜17:00	17:00 こども空手教室 年中〜中学生 17:30〜18:30			17:00 バドミントン部 大人部活 19:30-21:00	17:00 バドミントン部 大人部活 19:30-21:00		
18:00 上級クラス 7級〜ベスト 17:50〜18:50	18:00 上級クラス 7級〜ベスト 17:50〜18:50			18:00 バスケ部 大人部活 19:30-21:00	18:00 バスケ部 大人部活 19:30-21:00			18:00 バスケ部 大人部活 19:30-21:00	18:00 バスケ部 大人部活 19:30-21:00		
19:00 ZUMBA45 たけうち 19:15-20:00	19:00 ボディコンバット30 いしざき/19:30-20:00			19:00 ボディコンバット30 いしざき/20:50-21:20	19:00 ボディコンバット30 いしざき/20:50-21:20			19:00 ボディコンバット45 よこやま/19:30-20:15	19:00 アロマリラックス ふじい/20:30-21:00		
20:00 ボディコンバット30 よこやま/21:00-21:30	20:00 テクニカルエアロ たけうち 20:15-21:15			20:00 ボディコンバット30 いしざき/20:50-21:20	20:00 ボディコンバット30 いしざき/20:50-21:20			20:00 ボディコンバット45 よこやま/19:30-20:15	20:00 アロマリラックス ふじい/20:30-21:00		
21:00 ボディコンバット30 よこやま/21:00-21:30	21:00 テクニカルエアロ たけうち 20:15-21:15			21:00 ボディコンバット30 いしざき/20:50-21:20	21:00 ボディコンバット30 いしざき/20:50-21:20			21:00 ボディコンバット45 よこやま/19:30-20:15	21:00 アロマリラックス ふじい/20:30-21:00		
22:00 ボディコンバット30 よこやま/21:00-21:30	22:00 テクニカルエアロ たけうち 20:15-21:15			22:00 ボディコンバット30 いしざき/20:50-21:20	22:00 ボディコンバット30 いしざき/20:50-21:20			22:00 ボディコンバット45 よこやま/19:30-20:15	22:00 アロマリラックス ふじい/20:30-21:00		

←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。
- レッスン受講中は原則、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
すぽっしゅ TOYO HAMA

0875-56-3366

〒769-1802 豊浜町和泉764番地1
TEL 0875-56-3366 FAX 0875-56-3367
営業時間 月～金 10:00～22:00 土・日 10:00～20:00 休館日 水曜日・木曜日
https://www.konami.co.jp/sportsclub/trust/toyohama/