

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

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	リズム体操 やまぐち/12:00-12:30	フリーすばっしゅ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00	アクアピクス(シャイブ) 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45RFX よこやま 11:45-12:30	ボディバランス45 やまぐち 12:45-13:30	シンプリーステップ いしかわ/13:45-14:25	
シェイプエアロ いしかわ 12:45-13:30	ボディジャム30 いしきさき/13:45-14:15	美鍼のコンディショニング いしかわ/14:40-15:10	※フリーすばっしゅは 有料施設貸しがある場合 は、ご利用頂けません
レズミルズダンス30 いしきさき/14:30-15:00	定員:20名		
リズム＆ストレッチ たけうち/18:30-19:00			幼児クラス ひよこ～18級 15:30～ 16:30
ZUMBA45 たけうち 19:15-20:00	ボディパンフ30 いしきさき/19:30-20:00		児童クラス 17級～8級 16:40～ 17:40
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		上級クラス 7級～ベスト 17:50～ 18:50
ボディコンパクト30 やまと/21:00-21:30			クロール初級 いしかわ/20:15-20:45

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	 フリーすばっしゅ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00	ペビースミング サークル 6か月~3歳 10:30-11:30
 レスミルズダンス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		ウォーキング サークル 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 いしかわ 13:00-13:30
 シェイフエアロ はまさき 13:15-14:00	 ボディバランス45RST いしかわ 13:15-14:00		
 やさしい カイロプラクティックヨガ はまさき 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 おひろ/19:00-19:15	 Sintex たにもと/19:15-19:45	バスケ部 大人部活 19:30-21:00 ※定員・登録制	幼児クラス ひよこ~18歳 15:30~ 16:30 児童クラス 17級~8級 16:40~ 17:40 上級クラス 7級~ベテラン 17:50~ 18:50
 ボディパンプ みやけ 19:30-20:30	 ZUMBA45 たにもと 2000-2045		平泳ぎ初級 いしかわ 19:30-20:00 スイミング中級 いしかわ 20:15-20:45 平泳ぎ・バタフライ
 ボディアタック30 みやけ/20:50-21:20			

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			サークルEX1 みやび/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	フリーすっぽっしゅ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00	平泳ぎ初級 みやび/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 いしさぎ/14:15-14:45		
		※フリーすっぽっしゅは 有料施設貸しがある場合 は、ご利用できません	
踏み台体操 やまとど/18:45-19:15			幼児クラス ひよこ~18歳 15:30~ 16:30
ボディコンバット45 やまどち 19:30-20:15	ストレッチ& ピラティス はやま 18:45-19:45	スポット 運動教室 4歳~小学生 17:00~18:00	児童クラス 17級~8級 16:40~ 17:40
ボディジャム45 いしさぎ 20:30-21:15	ウエストシェイプ ふじい/20:00-20:15		上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50
	アロマリラックス ふじい/20:30-21:00	(メインアリーナ西面) 大人部活	
		バドミントン部 19:30-21:00	ハタフライ初級 いわむ/19:30-20:00
		※指定員・登録制	スマミング中級 いわむ/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	ブル
 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	 フリーすぽっしゅ (卓球・ハドミントン) 10:00-15:00 定員：20名	 アクアピックス ゆきぐち/10:30-11:00
 太極拳 おぎだ/11:00-11:30			 クロール初級 ゆきぐち/11:10-11:40
 シンプリーエアロ いしかわ/11:45-12:25	 美瑛のコンディショニング いしかわ/12:40-13:10		
 ボディパンフ30 みやび/12:40-13:10			
 ボディジャム45 いしかわ 13:30-14:15			
			<p>※フリーすぽっしゅは有料施設貸しありの場合 はご利用頂けません</p>
		 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	
 ボディバランス30xFX よこやま/18:45-19:15		 フットサル U-13 小学5年生～中学1年生 18:10-19:20	
 ボディコンバット いしづき 20:15-21:15	 シェイフエアロ たにもと 19:30-20:15	 (メインアリーナ西面) 大人部活 フットサル部 20:00-21:30	 背泳ぎ初級 よこやま/19:30-20:00
 レズミルダンス30 いしづき/19:30-20:00	 有料プログラム ダンススクール コース型 20:30-21:30		

土曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
<p>ボディバランス よこやま 10:20-11:20</p> <p>ボディジャム いしづき 11:45-12:45</p> <p>Sintexトーン＆リボーン たい 14:15-15:00</p> <p>ディスコ45 たい 15:15-16:00</p> <p>ZUMBA45 たけうち 16:15-17:00</p> <p>シェイフエアロ たけうち 17:15-18:00</p> <p>ボディパン45 いしづき 18:15-19:00</p>	<p>スポーツリズム トレーニング 1年生～3年生 13:00-14:00</p> <p>簡単リズムダンス 3歳～小学2年生 15:10-16:10</p> 	<p>フリーすぽっしゅ (卓球・バドミントン)</p> <p>1000-16:00</p> <p>※フリーすぽっしゅは 有料施設しがある場合 は、ご利用頂けません</p> <p>すぽっしゅ サークル</p> <p>16:00-19:00</p> <p>ソフトバレー バドミントン 卓球</p>	<p>ベビースイミング サークル 6ヶ月～3歳 10:30-11:30</p> <p>幼児クラス ひよこ～16歳 12:50～ 13:50</p> <p>ジュニアスクール 17級～13級 14:00～ 15:00</p> <p>児童クラブ 15級～8級 15:10～ 16:10</p> <p>上級クラス 7級～ベスト 16:20～ 17:20</p> <p>ファミリー プール 17:30-19:30</p> 

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			
 シンプリーエアロ たにもと/11:45-12:25			
 レズミルスダンス30 たにもと/12:45-13:15			
 ボディパンプ30 いなもり/13:30-14:00			 ファミリー プール 10:00-19:30
 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			

→マットのイラストがついているバッキンは、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。サブリーナーは20名です。
ご参加は先着順になります。所定の場所で集合ください。
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。
事前にご了承ください。