

総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅTOYOHAMA 2026年5月8日～ 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			アкваビクス(シェイブ) いしかわ</td>
11:00			クロール初級 みやげ/11:10-11:40
11:30			
12:00	リズム体操 やまぐち/12:00-12:30		
12:30			
13:00	ボディパンプ45 やまぐち 12:45-13:30		
13:30			
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
16:30			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			
19:00			
19:30	ヨガ たけうち 19:30-20:15		
20:00			
20:30	ZUMBA45 たけうち 20:30-21:15		背泳ぎ初級 いかわ/20:15-20:45
21:00			
21:30			
22:00			

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	シンプリーステップ いしかわ< 10:30-11:10		ベビースイミング サークル 6ヶ月～3歳 10:30-11:30
11:00		いすヨガ まなべ 11:00-11:45	
11:30	レズミルズダンス30 いしかわ</td> <td></td> <td></td>		
12:00		ウエストシェイブ やまぐち/12:05-12:20	ウォーク&ジョグ いかわ/12:15-12:45
12:30	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	
13:00			背泳ぎ初級 いかわ/19:30-20:00
13:30	ボディバランス45※ST いしかわ<		
14:00			
14:30			
15:00			
15:30		ジュニアダンス 4歳～ 16:00-17:00	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
16:30			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		こども空手教室 年中～中学生 17:30-18:30	
18:00			
18:30			
19:00	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	
19:30	ボディパンプ みやげ 19:30-20:30	ZUMBA45 たにもと 20:00-20:45	バタフライ初級 いかわ/19:30-20:00
20:00			スイミング中級 いかわ/20:15-20:45
20:30	ボディアタック30 みやげ/20:50-21:20		
21:00			
21:30			
22:00			

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 みやげ/10:30-11:00
11:00			バタフライ初級 みやげ/11:10-11:40
11:30	シェイブエアロ おおた 11:30-12:15	ルーシーダットン たけうち 11:30-12:15	
12:00			
12:30	シェイブステップ おおた 12:30-13:15	リズム体操 やまぐち/12:40-13:10	
13:00			
13:30	ヨガ のがみ 13:30-14:30	ボディパンプ30 やまぐち 13:30-14:00	幼児クラス ひよこ～18級 15:30-16:30
14:00		ボディコンバット30 ちかいし 14:15-14:45	ジュニアスイミングスクール
14:30			児童クラス 17級～8級 16:40-17:40
15:00			上級クラス 7級～ベスト 17:50-18:50
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00		スポトレ 運動教室 4歳～小学生 17:00-18:00	
18:30			
19:00	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	平泳ぎ初級 いかわ/19:30-20:00
19:30	ボディアタック45 ちかいし 19:30-20:15		スイミング中級 いかわ/20:15-20:45
20:00			
20:30	ボディコンバット45 やまもと 20:30-21:15		
21:00			
21:30			
22:00			



※定員・登録制

※定員・登録制

(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
10:00			
10:30	ピラティス		アクアピクス やまぐち 10:30-11:00
11:00	はやま 10:20-11:20		平泳ぎ初級 やまぐち 11:10-11:40
11:30			
12:00			
12:30	美穂®コンディショニング いしかわ く 12:40-13:10 定員19名		
13:00			
13:30			
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	体育教室	フットサル U-10 小学3年生～4年生 17:00-18:00	
17:30	4歳～小学2年生 17:00-18:00		
18:00		フットサル U-13 小学5年生～中学1年生 18:10-19:20	
18:30			
19:00			
19:30			クロール初級 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	有料プログラム ダンススクール コース型 20:30-21:30	フットサル部 20:00-21:30	
21:00			
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			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			
12:00			
12:30			
13:00			幼児クラス ひよこ～18級 12:50- 13:50
13:30			ジュニア スイミング スクール 児童クラス 17級～13級 14:00- 15:00
14:00	Sintexトーン&リボーン たい 14:15-15:00		児童クラス 15級～8級 15:10- 16:10
14:30		簡単リズムダンス 3歳～小学2年生 15:10-16:10	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			
16:00		すぽっしゅ サークル 16:00-19:00	
16:30			
17:00		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			

←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。

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			ファミリー プール 10:00-19:30
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

**Splash TOYOHAMA** 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**  
 〒789-1802 香川県綾歌郡綾歌町和田浜784番地1  
 ☎0875-56-3366  
 営業時間/月～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/>

