

総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅTOYOHAMA 2026年6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 まなべ 10:30-11:30		アクアビクス(シェイブ) いしかわく/10:30-11:00
11:00			クロール初級 みやけ/11:10-11:40
11:30	ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30	リズム体操 やまぐち/12:00-12:30	
12:00			
12:30			
13:00	シェイプエアロ いしかわく 12:45-13:30	ボディパンプ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	美種@コンディショニング いしかわく/14:30-15:00		
14:30	定員19名		
15:00			
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
17:00			児童クラス 17級～8級 16:40-17:40
17:30			
18:00			上級クラス 7級～ベスト 17:50-18:50
18:30			
19:00	リズム&ストレッチ たけうち/18:45-19:15		
19:30	ボディパンプ45 いしかわ 19:15-20:00	ヨガ たけうち 19:30-20:15	
20:00	ボディアタック30 ちかいし/20:15-20:45	ZUMBA45 たけうち 20:30-21:15	背泳ぎ初級 いかわ/20:15-20:45
20:30	ボディコンバット30 やまもと/21:00-21:30		
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			
11:30	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 やまぐち/12:05-12:20	
12:00		踏み台体操 やまぐち/12:30-13:00	ウォーク&ジヨグ いかわ/12:15-12:45
12:30	ボディコンバット45 いしかわま 12:15-13:00		背泳ぎ初級 いかわ/13:00-13:30
13:00			
13:30	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	
14:00			
14:30	やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき 14:20-15:20		
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		ジュニアダンス 4歳～ 16:00-17:00	児童クラス 17級～8級 16:40-17:40
17:00			
17:30		こども空手教室 年中～中学生 17:30-18:30	上級クラス 7級～ベスト 17:50-18:50
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 みやけ 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 みやけ/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 みやけ/10:30-11:00
11:00			バタフライ初級 みやけ/11:10-11:40
11:30	シェイプエアロ おおた 11:30-12:15	ルーシーダットン たけうち 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			
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	
14:00		ボディコンバット30 ちかいし 14:15-14:45	
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			
17:30		スポトレ 運動教室 4歳～小学生 17:00-18:00	上級クラス 7級～ベスト 17:50-18:50
18:00			
18:30			
19:00	踏み台シェイブ 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	
19:30	ボディアタック45 ちかいし 19:30-20:15	メインアリーナ西面 大人部活 バドミントン部 19:30-21:00	平泳ぎ初級 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	ボディコンバット45 やまもと 20:30-21:15		
21:00			
21:30			
22:00			

総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅTOYOHAMA 2026年6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	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
11:00			平泳ぎ初級 やまぐち 11:10-11:40
11:30			
12:00			
12:30			
13:00	美穂@コンディショニング いしかわく 12:40-13:10 定員19名		
13:30			
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			
20:30			
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			
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			

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			
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			


 ←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 TOYO HAMA**  
 〒769-1602 香川県観音寺市 豊浜町和田浜764番地  
 ☎0875-56-3366  
 営業時間/月水一金10:00-22:00 土日祝10:00-20:00 休曜日/火曜日  
