

<2026年/7月19日・20日>

すぽっシュ豊浜

☆☆20周年☆☆

レスミルズイベント

スケジュール



7月19日(日)				
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール	
			ファミリー プール 10:00-19:30 	
11:00-11:30	ボデパンプMIX 船木×三宅 山口×近石 11:00-12:00	有料		
12:30-13:30	ボディアタックOLD 船木×山本 石川×藤井 12:30-13:30	有料		
14:00-14:30	ボディコンバットFRESH 船木×山本 石川×近石 14:00-15:00	有料		
15:30-16:30	レスミルズシェイプス 大廣 15:30-16:30	550円 (税込)		
16:30-17:00	※20周年イベントに 参加される会員様外も 550円(税込)			
10:00-10:30				
10:30-11:00				
11:30-12:00				
12:00-12:30				
13:00-13:30				
13:30-14:00				
14:30-15:00				
15:00-15:30				
16:00-16:30				
16:30-17:00				
17:00-17:30				
17:30-18:00				
18:00-18:30				
18:30-19:00				
19:00-19:30				
19:30-20:00				

7月20日(月)海の日				
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール	
			幼児クラス ひよこ~18級 15:30-16:30 ジュニア アスミミング スクール 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	
11:00-11:30	ボディアタックFRESH 船木×山本 藤井×近石 11:00-12:00	有料		
12:30-13:30	ボディジャムNEW 石崎×石川 12:30-13:30	有料		
14:00-15:00	ボディコンバットOLD 石崎×山本 石川×近石 14:00-15:00	有料		
15:30-16:30	ゲリラレッスン 石崎 利樹 15:30-16:30	!?		
16:30-17:00				
10:00-10:30				
10:30-11:00				
11:30-12:00				
12:00-12:30				
13:00-13:30				
13:30-14:00				
14:30-15:00				
15:00-15:30				
16:00-16:30				
16:30-17:00				
17:00-17:30				
17:30-18:00				
18:00-18:30				
18:30-19:00				
19:00-19:30				
19:30-20:00				

20周年

←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。
 ・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 香川県高松市豊浜町和田浜784番地
 TEL 0875-56-3366
 営業時間/月~水 10:00~22:00 土・日・祝 10:00~20:00 休館日/火曜日
 予約は必ずお電話ください

