



総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅTOYOHAMA 2026年7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
10:30-11:30 ヨガ まなべ			10:30-11:00 アクアピクス(シェイブ) いしかわ<
11:45-12:30 ポディバランス45※FX よこやま	12:00-12:30 リズム体操 やまぐち		11:10-11:40 平泳ぎ初級 みやげ
12:45-13:30 シェイプエアロ いしかわ<	12:45-13:30 ポディパンプ45 やまぐち		
13:45-14:15 ポディジャム30 いしかわ<			
14:30-15:00 美秘のコンディショニング いしかわ<			
定員19名			
すぽっしゅ豊浜 20周年★ THANK YOU			
	18:45-19:15 リズム&ストレッチ たけうち		15:30-16:30 幼児クラス ひよこ〜18級
19:15-20:00 ポディパンプ45 いしかわ	19:30-20:15 ヨガ たけうち		16:40-17:40 児童クラス 17級〜8級
20:15-20:45 ポディアタック30 ちかいし			17:50-18:50 上級クラス 7級〜ベスト
20:30-21:15 ZUMBA45 たけうち			
21:00-21:30 ポディコンバット30 やまもと	20:30-21:15 バタフライ初級 いしかわ		

水曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:30-11:10 シンプリーステップ いしかわ<			10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6ヶ月〜3歳
11:25-11:55 レズミルダンス30 いしかわ<	11:00-11:45 いすヨガ まなべ		
12:15-13:00 ポディコンバット45 いしかわま	12:05-12:20 ウエストシェイブ やまぐち		12:15-12:45 ウォーク&ジョグ いかわ
12:30-13:00 踏み台体操 やまぐち			13:00-13:30 クロール初級 いかわ
13:15-14:00 シェイプエアロ はまざき	12:30-13:00 ポディバランス45※ST いしかわ<		
14:20-15:20 やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき			
			15:30-16:30 幼児クラス ひよこ〜18級
		16:00-17:00 ジュニアダンス 4歳〜	16:40-17:40 児童クラス 17級〜8級
		17:30-18:30 こども空手教室 年中〜中学生	17:50-18:50 上級クラス 7級〜ベスト
19:00-19:15 おおひろ			19:30-20:00 平泳ぎ初級 いかわ
19:15-19:45 カーディオクロス	19:15-19:45 Sintex たにもと	19:30-21:00 メインアリーナ西面 大人部活 バスケット部 ※定員・登録制	20:15-20:45 スイミング中級 いかわ
19:30-20:30 ポディパンプ みやげ	20:00-20:45 ZUMBA45 たにもと		
20:50-21:20 ポディアタック30 みやげ			

木曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:30-11:15 ZUMBA GOLD たけうち			10:30-11:00 サーキットEX1 みやげ
11:30-12:15 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		11:10-11:40 背泳ぎ初級 みやげ
12:30-13:15 シェイプステップ おおた	12:40-13:10 リズム体操 やまぐち		
13:30-14:30 ヨガ のがみ	13:30-14:00 ポディパンプ30 やまぐち		15:30-16:30 幼児クラス ひよこ〜18級
	14:15-14:45 ポディコンバット30 ちかいし		16:40-17:40 児童クラス 17級〜8級
			
		17:00-18:00 スポトレ 運動教室 4歳〜小学生	17:50-18:50 上級クラス 7級〜ベスト
18:45-19:15 踏み台シェイブ やまもと	18:45-19:45 ストレッチ&ピラティス はやま		
19:30-20:15 ポディアタック45 ちかいし		19:30-21:00 メインアリーナ西面 大人部活 バドミントン部 ※定員・登録制	19:30-20:00 クロール初級 いかわ
20:30-21:15 ポディコンバット45 やまもと			20:15-20:45 スイミング中級 いかわ

総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅTOYOHAMA 2026年7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		アクアピクス やまくち 10:30-11:00
11:00	はやま 10:20-11:20		バタフライ初級 やまくち 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	ボディジャム45 いしかわく 13:30-14:15		
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			
17:30	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	
18:00			
18:30			
19:00	ボディバランス30※FX 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	
19:30			
20:00	ボディコンバット45 ちかいし 19:30-20:15		背泳ぎ初級 よこやま 19:30-20:00
20:30			
21:00	ボディジャム45 たにもと 20:30-21:15	有料プログラム ダンススクール コース型 20:30-21:30	
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	ボディバランス よこやま 10:30-11:30		ベビースイミング サークル 6ヶ月～3歳 10:30-11:30
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			

20th ANNIVERSARY

ありがとう★

550円
(税込)

★姿勢を整える
★柔軟力
★身体の引き締め

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			

すぽっしゅ豊浜
皆様のおかげで
20周年★
ありがとうございます！

←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
すぽっしゅ TOYO HAMA

〒769-1602 豊川市豊川町
 豊川町和田浜754番地
 ☎0875-56-3366
 営業時間/月-水-金 10:00-22:00 土-日祝 10:00-20:00 休館日/火曜日

