

7月6日(月)			
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<
11:30-12:00 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		<div style="text-align: center;"> <p>No. 12</p> <p>新曲発表会</p> </div>
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			
		15:30-16:30 幼児クラス ひよこ~18級	
		16:30-17:40 ジュニアスイミングスクール 児童クラス 17級~8級	
		17:40-18:50 上級クラス 7級~ベスト	
	18:45-19:15 リズム&ストレッチ たけうち		
19:30-19:45 いしかわ※/19:30-19:45 カーデオクロス	19:30-20:15 ヨガ たけうち		
20:00-21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30-21:15 ZUMBA45 たけうち		
<div style="text-align: center;"> <p>No. 107</p> <p>新曲発表会</p> </div>			20:15-20:45 バタフライ初級 いかわ

7月1日(水)			
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<	11:00-11:45 いすヨガ まなべ		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 LES MILLS DANCE いしかわ</td> <td>12:05-12:20 ウエストシェイブ やまぐち</td> <td></td> <td>12:15-12:45 ウォーク&ジョグ いかわ</td>	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
12:15-13:00 ポディコンバット45 いしかわま	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	13:15-14:00 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			
	16:00-17:00 ジュニアダンス 4歳~		15:30-16:30 幼児クラス ひよこ~18級
	17:30-18:30 こども空手教室 年中~中学生		16:30-17:40 ジュニアスイミングスクール 児童クラス 17級~8級
19:00-19:15 おおひろ	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	17:40-18:50 上級クラス 7級~ベスト
19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP	20:00-20:45 ZUMBA45 たにもと		18:50-19:30 平泳ぎ初級 いかわ
20:50-21:20 ポディアタック30 みやげ			20:15-20:45 スイミング中級 いかわ

7月2日(木)			
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	11:30-12:15 ルーシーダットン 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	12:40-13:10 リズム体操 やまぐち		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	13:30-14:00 ポディパンプ30 やまぐち		
13:30-14:30 ヨガ のがみ	14:15-14:45 ポディコンバット30 ちかいし		
		17:00-18:00 スポトレ 運動教室 4歳~小学生	15:30-16:30 幼児クラス ひよこ~18級
			16:30-17:40 ジュニアスイミングスクール 児童クラス 17級~8級
			17:40-18:50 上級クラス 7級~ベスト
19:00-19:30 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		18:50-19:30 クロール初級 いかわ
20:00-21:00 LES MILLS BODYATTACK	<div style="text-align: center;"> <p>No. 132</p> <p>新曲発表会</p> </div>		20:15-20:45 スイミング中級 いかわ
<div style="text-align: center;"> <p>No. 132</p> <p>新曲発表会</p> </div>			※定員・登録制

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュTOYOHAMA 2026年7月1日～7月6日 レズミルズ新曲発表会 タイムスケジュール

7月3日(金)

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 やまくち 10:30-11:00
11:00			バタフライ初級 やまくち 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	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	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	
17:30			
18:00			
18:30		フットサル U-13 小学5年生～中学1年生 18:10-19:20	
19:00			背泳ぎ初級 よこやま 19:30-20:00
19:30			
20:00		メインアリーナ西面 大人部活	
20:30		フットサル部	
21:00	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			

7月4日(土)

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00			
10:30		新曲発表会 No. 112	
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			

No. 112

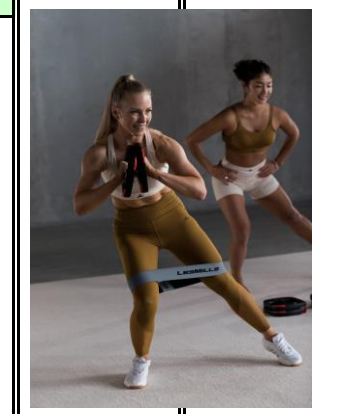
550円 (税込)

★姿勢を整える
★柔軟力
★身体の引き締め

7月5日(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			

7月～スタート
レスミルズシェイプス



ファミリー
プール
10:00-19:30

←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。

Splash TOYOHAMA スポーツ&リフレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ
すぽっシュ TOYO HAMA
 〒769-1602 香川県高松市 徳島町和田浜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
 QRコード