

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2021年7~9月 タイムスケジュール

月曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:30-11:30 131Kcal ヨガ 真鍋 祥子	11:30-12:00 194Kcal ポディコンバット30 森島 真由美	11:10-11:40 126Kcal アコアピクス 石川 久美子	10:20-11:05 118Kcal エアロフィットセラピー 小島 佳子	11:15-12:00 118Kcal いすヨガ 真鍋 祥子	10:30-11:30 118Kcal ベビースイミング サークル 6か月~3歳	10:30-11:15 224Kcal ZUMBA GOLD 竹内 謙子	11:30-12:15 51Kcal ルーシーダットン 竹内 謙子	11:10-11:40 150Kcal サーキットEX1 三宅 加寿	10:25-10:55 78Kcal 太極拳健康体操 萩田 悦子	10:30-11:00 118Kcal ピラティス 早馬 和子	10:30-11:00 139Kcal アコアピクス 山口 由美
11:55-12:10 39Kcal ウェストシェイプ 肩片 森島 真由美	12:35-13:20 224Kcal シェイプエアロ 石川 久美子	12:30-13:15 291Kcal ポディパンフ45 山口 由美	11:35-12:15 198Kcal シンプリーステップ 石川 久美子	12:30-13:30 299Kcal ポディバランス 横山 律子	12:45-13:30 224Kcal シェイプエアロ 濱崎 真紀	12:50-13:35 269Kcal メガダンス45 本田 愛樹	12:45-13:15 79Kcal リズム体操 山口 由美	12:00-12:40 138Kcal シンプリーステップ 石川 久美子	12:00-12:40 90Kcal ホールドプラ 早馬 和子	11:10-11:40 126Kcal クロール初級 山口 由美	11:10-11:40 126Kcal クロール初級 山口 由美
13:45-14:25 57Kcal オリジナル健康体操 田井 利香	14:45-15:15 194Kcal メガダンス30 石崎 利樹	13:45-14:15 218Kcal ポディアタック30 三宅 加寿	14:00-14:30 194Kcal ポディジャム30 石川 久美子	14:00-14:45 79Kcal チェアエクササイズ 濱崎 真紀	14:00-14:45 105Kcal ワーク&ショップ 山下 智之	14:00-15:00 131Kcal ヨガ 野上 健世	13:45-14:30 291Kcal ポディコンバット45 森島 真由美	13:15-13:45 194Kcal ポディパンフ30 三宅 加寿	13:15-13:45 79Kcal ポディバランス30※ST 石川 久美子	13:15-13:45 40Kcal アロマリラックス 藤井 直哉	14:15-14:45 126Kcal アロマリラックス 藤井 直哉
15:00-15:15	14:45-15:15	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:00-15:30	14:00-14:45	13:10-13:40	14:00-15:00	15:00-15:30	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45
15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル	15:30-16:30 16:30 シニアエアロミクスサークル
17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル	17:00-17:40 17:40 シニアエアロミクスサークル
17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル	17:50-18:50 18:50 シニアエアロミクスサークル
18:30-19:00 79Kcal リズム&ストレッチ 竹内 謙子	19:25-19:55 79Kcal ポディパンフ30※FX 竹内 謙子	19:20-19:50 126Kcal バタフライ初級 入江 遼太	18:30-19:00 72Kcal カーディオクロス 大塚/1845-1900	19:20-20:20 389Kcal ポディパンフ 三宅 加寿	19:30-20:00 139Kcal アコアピクス 田井 利香	19:15-19:45 194Kcal ポディパンフ30 山下 智之	19:30-20:15 157Kcal ストレッチ&ピラティス 早馬 和子	19:25-19:55 291Kcal ポディアタック30 入江 遼太	19:30-20:00 194Kcal ポディジャム30 日本 真衣子	19:25-19:55 299Kcal ポディバランス45※FX 入江 遼太	20:15-20:45 126Kcal 平塚吉初級 山下 智之
20:00-20:30 435Kcal ポディアタック 入江 遼太	20:15-21:00 256Kcal ZUMBA45 2015-2100 田井 利香	19:20-19:50 256Kcal ZUMBA45 2015-2100 田井 利香	20:45-21:15 224Kcal シェイプエアロ 田井 利香	20:30-21:15 224Kcal ポディコンバット30 山下 智之	20:30-21:15 224Kcal ポディコンバット30 山下 智之	20:10-21:10 39Kcal ウェストシェイプ 大塚/2045-2100	19:45-20:15 39Kcal ウェストシェイプ 大塚/2045-2100	20:20-21:05 299Kcal ポディバランス45※FX 入江 遼太	19:30-20:00 194Kcal ポディジャム30 日本 真衣子	20:20-21:05 299Kcal ポディバランス45※FX 入江 遼太	20:15-20:45 126Kcal 平塚吉初級 山下 智之
21:15-22:30 291Kcal ポディジャム45 石崎 利樹	21:25-22:25 389Kcal テクニカルエアロ 竹内 謙子	20:20-21:05 389Kcal ポディコンバット 石崎 利樹	21:40-22:25 286Kcal ZUMBA45 田井 利香	21:45-22:15 79Kcal ポディバランス30※FX 入江 遼太	21:45-22:15 79Kcal ポディバランス30※FX 入江 遼太	21:30-22:00 327Kcal ポディアタック45 入江 遼太	21:30-22:00 40Kcal アロマリラックス 大塚 健介	21:30-22:30 389Kcal ポディコンバット 石崎 利樹	21:30-22:15 224Kcal シェイプエアロ 日本 真衣子	21:30-22:15 224Kcal シェイプエアロ 日本 真衣子	21:30-22:15 224Kcal シェイプエアロ 日本 真衣子

土曜日			日曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール

10:30-11:30 299Kcal ポディバランス 横山 律子	10:30-11:30 389Kcal ポディジャム 石崎 利樹	10:30-11:30 131Kcal ヨガ 真鍋 祥子	10:30-11:30 291Kcal ポディジャム45 日本 真衣子	10:30-11:30 291Kcal ポディコンバット45 山下 智之	10:30-11:30 291Kcal ポディパンフ45 山下 智之
13:30-14:15 86Kcal オリジナル健康体操 田井 利香	14:45-15:30 153Kcal ダンス45 田井 利香	13:30-14:15 86Kcal オリジナル健康体操 田井 利香	14:45-15:30 153Kcal ダンス45 田井 利香	14:15-15:00 291Kcal ポディコンバット45 山下 智之	15:30-16:15 112Kcal コアアロマ 大塚 健介
16:00-16:45 256Kcal ZUMBA45 田井 利香	16:00-16:45 256Kcal ZUMBA45 田井 利香	16:00-16:45 256Kcal ZUMBA45 田井 利香	16:00-16:45 256Kcal ZUMBA45 田井 利香	16:45-17:30 112Kcal コアアロマ 大塚 健介	16:45-17:30 112Kcal コアアロマ 大塚 健介
17:15-18:00 224Kcal シェイプエアロ 竹内 謙子	17:15-18:00 224Kcal シェイプエアロ 竹内 謙子	17:15-18:00 224Kcal シェイプエアロ 竹内 謙子	17:15-18:00 224Kcal シェイプエアロ 竹内 謙子	17:30-19:30 ファミリー プール	17:30-19:30 ファミリー プール
18:30-19:15 291Kcal ポディパンフ45 森島 真由美	18:30-19:15 291Kcal ポディパンフ45 森島 真由美	18:30-19:15 291Kcal ポディパンフ45 森島 真由美	18:30-19:15 291Kcal ポディパンフ45 森島 真由美	17:30-19:30 ファミリー プール	17:30-19:30 ファミリー プール

スタジオレッスンにご参加の皆様へお願い

- ・咳、発熱などの症状(ご家族を含む)が見られる方は、ご来館、ご参加をお控えください。
- ・施設ご利用の前に検温を行ってください。
- ・スタジオへの入退場の際は必ず手指のアルコール消毒を行ってください。
- ・レッスン定員はスタジオは30名、サブアリーナは15名です。
- ・定員を超える場合は、先着順でのご参加となります。
- ・他の参加者との間隔を保持して動いてください。
- ・レッスン時の発声、掛け声はご遠慮ください。
- ・ハイタッチやハグなどの接触は絶対に行わないでください。
- ・必ず、スタジオ床面にある白テープ「+」印の場所にてご受講ください。(入場時、お好きな「+」印の場所をお選びください。)

ポディパンフにご参加の皆様へお願い

- ・スタジオ入場の際に、消毒剤、タオルをお渡し致します。
- ・レッスン終了時にそちらを利用し、ご自身が使用した道具を全て除菌、消毒を行い、指定の場所へ片付けをお願い致します。
- ・ステップ台の設置場所は、インストラクターの指示に必ず従い、ソーシャルディスタンスを保ち、ご受講ください。

スタジオ設置のストレッチマットについて

- ・スタジオ設置のストレッチマットにおいては、衛生管理上、貸し出しの中止を継続させていただくこととなりました。
- ・ご自身がお持ちのヨガマットやバスタオルをご持参いただくことを推奨致します。

※表示消費カロリーはコナミススポーツ携帯アプリ『カロリーDiet』を参考に体重50Kgの方が運動した際の目安です。
消費カロリーは体重や運動量、体力などによって変動するため、あくまでも目安としてお考えください。
◀体重別の目安消費カロリー計算式▶
● 体重が55Kgの場合...表示消費カロリー×1.1倍 体重が60Kgの場合...表示消費カロリー×1.2倍 体重が70Kgの場合...表示消費カロリー×1.4倍

★TOPICS★

スポーツ&フレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ
すぽっシュ TOYO HAMA

〒778-1002 豊浜 1-1-1
TEL: 0875-56-3366

0875-56-3366

豊浜 1-1-1
TEL: 0875-56-3366

豊浜 1-1-1
TEL: 0875-56-3366