

総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅTOYOHAMA 2026年9月19日～9月24日 タイムスケジュール

9/21(月)敬老の日				
	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			
11:00	まなべ			
11:30	10:30-11:30			
12:00	 美格のコンディショニング いしかわ< 11:45-12:15			
12:30	定員20名			
13:00	シェイプエアロ いしかわ< 12:30-13:15			
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				

9/22(火)国民の休日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
特別営業日 ※別紙案内			ファミリー プール 10:00-17:30 
			
すぽっしゅTOYOHAMA			
感謝祭			
10:00～18:00			
			
			

9/23(水)秋分の日				
	スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00				
10:30	  シンブリーステップ			ベビースイミング サークル 6ヶ月～3歳 10:30-11:30
11:00	いしかわく 10:30-11:10	 いすヨガ まなべ 11:00-11:45		
11:30	 レスミルスダンス30 いしかわく 11:25-11:55			
12:00		 ウエストシェイプ		
12:30	ボディコンパット45 いしかわま 12:15-13:00	やまぐち/12:05-12:20  踏み台体操 やまぐち 12:30-13:00		
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 カイロブラクティックヨガ			
15:00	はまざき 14:20-15:20			
15:30				
16:00		ジュニアダンス 4歳～ 16:00-17:00		幼児クラス ひよこ～18級 15:30-16:30
16:30				
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				
19:30	祝日のため			
20:00	20時まで			
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュTOYOHAMA 2026年9月19日～9月24日 タイムスケジュール

9/24(木)			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00			
10:30			サーキットEX1 みやけ 10:30-11:00
11:00			背泳ぎ初級 みやけ 11:10-11:40
11:30	シェイプエアロ 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	ボディバンプ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			
16:00			幼児クラス ひよこ～18級 15:30-16:30
16:30			児童クラス 17級～8級 16:40-17:40
17:00		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
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	踏み台シェイプ やまもと 18:45-19:15	ストレッチ&ピラティス	
19:30	ボディアタック45 ちかいし 19:30-20:15	はやま 18:45-19:45	クロール初級 いかわ 19:30-20:00
20:00		メインアリーナ西面 大人部活 バドミントン部 19:30-21:00	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	※定員・登録制	
21:00			
21:30			
22:00			

9/19(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	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
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00	レズミルズシェイプス おおひろ 12:30-13:30		幼児クラス ひよこ～18級 12:50-13:50
13:30			児童クラス 17級～13級 14:00-15:00
14:00	※有料プログラム		児童クラス 15級～8級 15:10-16:10
14:30	Sintextトーン&リボン たい 14:15-15:00		上級クラス 7級～ベスト 16:20-17:20
15:00			ファミリー プール 17:30-19:30
15:30	ディスコ たい 15:15-16:00	簡単リズムダンス 3歳～小学2年生 15:10-16:10	
16:00	ZUMBA45 たい 16:15-17:00	すぽっシュ サークル 16:00-19:00	
16:30		ソフトバレー バドミントン 卓球	
17:00	シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

9/20(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		
11:00			
11:30	シェイプエアロ たにもと 11:45-12:30		
12:00			
12:30	レズミルズダンス たにもと 12:45-13:15		
13:00	ボディバンプ30 みやけ 13:30-14:00		
13:30			
14:00	ボディコンバット30 やまもと 14:15-14:45		
14:30			
15:00	ボディアタック45 やまもと 15:00-15:45		
15:30			
16:00	コアクロス おおひろ 16:00-16:30		
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。

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 TOYOHAMA
 〒769-1602 香川県高松市 豊洲町和田浜764番地
 ☎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
 必ずはお電話ください
 施設概要として掲載しています。

