

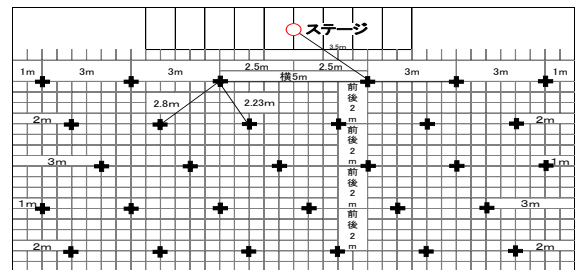
総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2020年10月 タイムスケジュール

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
299Kcal ボディバランス 横山 律子 10:30-11:30	194Kcal ボディコンバット30 森崎 真由美 11:45-12:15	139Kcal アクアビクスシェイプ 石川 久美子 10:30-11:00	118Kcal エアロフィットセラピー 小島 佳子 10:20-11:05	194Kcal ボディパンプ30 森崎 真由美 12:00-12:30	135Kcal シンプリースエアロ 石川 久美子 11:35-12:15	224Kcal ZUMBA GOLD 竹内 たまよ 10:30-11:15	51Kcal ルーシーダットン 竹内 たまよ 11:30-12:15	150Kcal サーキットEX1 三宅 加寿 10:30-11:00	78Kcal 太極拳健康体操 藤田 信子 10:30-11:15	118Kcal ピラティス45 早馬 和子 10:30-11:15	139Kcal アクアビクス 山口 由美 10:30-11:00
198Kcal シンプリーステップ 石川/12:00-12:40	291Kcal ボディパンプ45 山口 由美 12:45-13:30	126Kcal クロール初・中級 三宅 加寿 11:10-11:40	224Kcal シェイプエアロ 森崎 真由美 12:45-13:30	194Kcal ボディコンバット30 石崎 利樹 13:00-13:30	135Kcal シンプリースエアロ 田井 利恵 13:45-14:25	171Kcal メガダンス30 太田 宏樹 13:00-13:30	105Kcal 踏み台シェイプ 山口 由美 12:45-13:15	126Kcal 平泳ぎ初級 三宅 加寿 11:10-11:40	79Kcal リズム&ストレッチ 石川 久美子 12:00-12:30	90Kcal ボルドブラ 早馬 和子 11:45-12:30	126Kcal 青泳ぎ初級 山口 由美 11:10-11:40
135Kcal シンプリースエアロ 田井 利恵 13:45-14:25	218Kcal ボディアタック30 三宅 加寿 14:00-14:30	57Kcal オリジナル健康体操 田井 利恵 14:45-15:15	194Kcal ボディジャム30 石川 久美子 14:00-14:30	105Kcal ウォーク&ジョグ 三宅 加寿 13:10-13:40	79Kcal リズム&ストレッチ 石川 久美子 15:00-15:30	131Kcal ヨガ 野上 佳世 14:00-15:00	291Kcal ボディコンバット45 森崎 真由美 13:45-14:30	194Kcal ボディパンプ30 三宅 加寿 13:00-13:30	79Kcal ボディパンプ30※FX 石川 久美子 13:00-13:30	79Kcal ボディパンプ30※FX 石川 久美子 13:00-13:30	57Kcal 健康体操 石崎 利樹 14:00-14:30
79Kcal リズム&ストレッチ 竹内 たまよ 18:30-19:00	39Kcal ウエストシェイプ 藤井/19:30-19:45	126Kcal クロール中級 入江 幸太 19:30-20:00	291Kcal ボディパンプ45 三宅 加寿 19:20-20:05	118Kcal ピラティス45 谷本 真衣子 19:15-20:00	194Kcal ボディジャム30 石崎 利樹 19:15-19:45	157Kcal ストレッチ&ピラティス 早馬 和子 19:30-20:30	126Kcal バタフライ初級 横山 律子 19:45-20:15	38Kcal リズム体操 入江/19:00-19:15	218Kcal X55 30 山下 幸之 19:45-20:15	79Kcal ボディパンプ30※FX 入江 幸太 19:30-20:00	126Kcal 平泳ぎ初級 入江 幸太 20:15-20:45
71Kcal メガダンス30 竹内 たまよ 19:25-19:55	256Kcal ZUMBA45 竹内 たまよ 20:15-21:00	39Kcal クロール初級 入江 幸太 19:30-20:00	194Kcal ボディコンバット30 山下 幸之 20:30-21:05	224Kcal シェイプエアロ 田井 利恵 20:30-21:15	327Kcal ボディアタック45 入江 幸太 21:30-22:15	40Kcal アロマリラクゼーション 大塚 真由美 21:45-22:15	39Kcal ウエストシェイプ 大塚/21:00-21:15	194Kcal ボディジャム30 谷本 真衣子 20:45-21:15	79Kcal 有酸素プログラム ダンススクール コース室 20:15-21:15	224Kcal シェイプエアロ 谷本 真衣子 21:30-22:15	
291Kcal ボディジャム45 石崎 利樹 21:30-22:15	389Kcal テクニカルエアロ 竹内 たまよ 21:30-22:30		256Kcal ZUMBA45 田井 利恵 21:35-22:20					291Kcal ボディコンバット45 石崎 利樹 21:45-22:30			

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
299Kcal ボディバランス 横山 律子 10:30-11:30 389Kcal ボディジャム 石崎 利樹 12:00-13:00 88Kcal オリジナル健康体操 田井 利恵 13:30-14:15 153Kcal ディスコ45 田井 利恵 14:45-15:30 256Kcal ZUMBA45 田井 利恵 16:00-16:45 224Kcal シェイプエアロ 竹内 たまよ 17:15-18:00 291Kcal ボディパンプ45 森崎 真由美 18:30-19:15	291Kcal ボディコンバット45 山下 幸之 11:45-12:30 291Kcal ボディジャム45 谷本 真衣子 13:00-13:45 171Kcal ZUMBA30 谷本 真衣子 14:15-14:45 327Kcal ボディアタック45 入江 幸太 15:15-16:00 224Kcal ボディパンプ45※ST 入江 幸太 16:30-17:15	ベビースイミング サークル 6か月〜3歳 10:30-11:30 幼児クラス ひよこ〜16歳 12:50〜 13:50 児童クラス 17歳〜8歳 14:00〜 15:00 児童クラス 15歳〜8歳 15:10〜 16:10 上級クラス 7歳〜ベスト 16:20〜 17:20 ファミリー プール 17:30-19:30	291Kcal ボディコンバット45 山下 幸之 11:45-12:30 171Kcal ZUMBA30 谷本 真衣子 14:15-14:45 327Kcal ボディアタック45 入江 幸太 15:15-16:00 224Kcal ボディパンプ45※ST 入江 幸太 16:30-17:15	ベビースイミング サークル 6か月〜3歳 10:30-11:30 幼児クラス ひよこ〜16歳 12:50〜 13:50 児童クラス 17歳〜8歳 14:00〜 15:00 児童クラス 15歳〜8歳 15:10〜 16:10 上級クラス 7歳〜ベスト 16:20〜 17:20 ファミリー プール 17:30-19:30	ベビースイミング サークル 6か月〜3歳 10:30-11:30 幼児クラス ひよこ〜16歳 12:50〜 13:50 児童クラス 17歳〜8歳 14:00〜 15:00 児童クラス 15歳〜8歳 15:10〜 16:10 上級クラス 7歳〜ベスト 16:20〜 17:20 ファミリー プール 17:30-19:30

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。
- ・スタジオ内でレッスン待機中の近距離でのおしゃべりは極力、ご遠慮ください。
- ・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。)



ボディパンプ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75Kg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★

NEW インストラクター・NEWプログラム
濱崎 真記インストラクター

水曜 サブアリーナ 14:00-14:45

チェアエクササイズ

ご参加の際は、バスタオルをご用意ください。



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

TEL 0875-56-3366

〒759-1602 豊浜町豊浜 4-1-1

営業時間/月～金 10:00-23:00 土・日 10:00-20:00 休館日/水曜日

https://www.konomi.com/sport/club/tyohama/

〒759-1602 豊浜町豊浜 4-1-1

豊浜町豊浜 4-1-1

〒759-1602 豊浜町豊浜 4-1-1

〒759-1602 豊浜町豊浜 4-1-1