

総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅ豊浜 2019年7月～ スタジオタイムスケジュール

1000	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			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	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	プール	スタジオ	プール
1030	ヨガ 真鍋 崇子 10:30-11:30		アクアピクス(シェイプ) 石川 久美子 10:30-11:00 平泳ぎ初級 三宅 加奈 11:10-11:40	エアロフットセラピー 小倉 佳子 10:20-11:05		ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30	ZUMBA GOLD 竹内 たまよ 10:30-11:15		サーキットEX1 三宅 加奈 10:30-11:00 背泳ぎ初級 三宅 加奈 11:10-11:40	10:25-10:55 太極拳健康体操 萩田 悦子		アクアピクス 山口 由美 10:30-11:00 クロール初級 山口 由美 11:10-11:40				
1130	シンプリーステップ 石川 久美子			シンプリーエアロ 石川 久美子 11:20-12:00	いすヨガ 真鍋 崇子 11:15-12:00		シェイプエアロ 太田 宏樹 11:30-12:15	ルーシーダットン 竹内 たまよ 11:30-12:15		リズム&ストレッチ 石川 久美子 11:00-11:30			LesMILLS ボディバランス 横山 律子 11:00-12:00			
1230	11:45-12:25 コアクロス20/山口	RADICAL メガダンス30 石崎 利樹		LesMILLS ボディバランス 横山 律子 12:15-13:15		バタフライ初級 鳥居 寿行 12:30-13:00 ウォーク&ジョグ 山下 智之 13:10-13:40	RADICAL メガダンス45 太田 宏樹 12:30-13:15			11:45-12:15 LesMILLS ボディパンプ30 三宅 加奈			LesMILLS 健康体操 石崎 利樹			
1330	12:40-13:00 簡短筋トレ15/山口	LES MILLS ボディコンバット30 石崎 利樹		13:30-13:40 LesMILLS ボディパンプ45 山口 由美 13:45-14:30	フラダンス 合田 真弓 13:30-14:30		ヨガ 野上 佳世 13:30-14:30	LES MILLS ボディコンバット30 鳥居 寿行 13:30-14:00		12:30-13:00 LesMILLS ボディジャム30 石川 久美子 13:15-13:45 LesMILLS ボディバランス45 石川 久美子 14:00-14:45			12:15-12:45 LesMILLS ボディジャム45 石川 久美子 13:00-13:45	幼児クラス ひよこ～16級 12:50～ 13:50		
1430	13:45-14:30 ピラティス 谷本 麻衣子	LES MILLS ボディアタック30 石川 久美子		シェイプエアロ 石川 久美子 14:45-15:30		卓球サークル		踏み台シェイプ 山口 由美 14:45-15:15		卓球サークル			オリジナル健康体操 田井 利昌 14:00-14:45	児童クラス 17級～13級 14:00～ 15:00		
1530	14:00-14:30 LesMILLS ボディジャム30 谷本 麻衣子		幼児クラス ひよこ～18級 15:30～ 16:30		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		ディスコ45 田井 利昌 15:00-15:45	ジュニア スイミング サークル 児童クラス 15級～8級 15:10～ 16:10		
1630	15:30-18:30 2階スタジオ		ジュニア スイミング サークル 児童クラス 17級～8級 16:40～ 17:40		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		ZUMBA45 田井 利昌 16:00-16:45	上級クラス 7級～ベスト 16:20～ 17:20		
1730	会員様であれば ご自由に ご利用頂けます		上級クラス 7級～ベスト 17:50～ 18:50		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		シェイプエアロ 竹内 たまよ 17:00-17:45			
1830	LesMILLS ボディバランス30 竹内 たまよ				卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		LesMILLS ボディコンバット 石崎 利樹 18:00-19:00	ファミリー プール 17:30-19:30		
1930	18:45-19:15 LesMILLS ボディジャム30 石崎 利樹		サーキットEX1 鳥居 寿行 19:15-19:45		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		LesMILLS ボディコンバット 石崎 利樹 18:00-19:00			
2030	19:30-20:00 LesMILLS ボディアタック30 白川 千尋		バタフライ初級 鳥居 寿行 20:00-20:30		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		LesMILLS ボディコンバット45 石崎 利樹 20:30-21:15			
2130	20:15-20:45 LesMILLS ボディパンプ30 鳥居 寿行				卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		LesMILLS ボディコンバット45 石崎 利樹 20:30-21:15			
2230	21:00-21:30 LesMILLS ボディコンバット30 白川 千尋				卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		LesMILLS ボディコンバット45 石崎 利樹 21:30-22:15			
2330	21:45-22:15				卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル		卓球サークル					

☆☆サークルのご案内☆☆

○卓球サークル
曜日：月・水～木 場所：2階スタジオ
時間：日中のスタジオレッスン終了時から18:30or18:45まで

○ソフトバレー・バドミントン・卓球サークル
曜日：毎週土曜日 場所：メインアリーナ
時間：16:00～19:00
サークルは会員様であればどなたでもご自由にご参加頂けます!!