

# 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	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	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		ヨガ 真鍋 崇子 10:30-11:30		
1130	シンプルステップ 石川 久美子		平泳ぎ初級 三宅 加奈 11:10-11:40	シンプルエアロ 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		背泳ぎ初級 三宅 加奈 11:10-11:40	11:00-11:30 太極拳 24式 萩田 悦子		クロール初級 山口 由美 11:10-11:40				
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	RADICAL メガダンス45 太田 宏樹 12:30-13:15		ウオーク&ジョグ 山下 智之 12:30-13:00	11:45-12:15 LesMILLS ボディパンプ30 三宅 加奈						
1330	12:40-13:00 簡短筋トレ15/山口	LesMILLS 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		LesMILLS 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						
1430	13:45-14:30 ピラティス 谷本 麻衣子	13:15-13:45 LesMILLS ボディアタック30 石川 久美子		14:00-14:30 LesMILLS ボディジャム30 谷本 麻衣子			踏み台シェイプ 山口 由美 14:45-15:15			13:15-13:45 LesMILLS ボディバランス45 石川 久美子						
1530	14:45-15:15 卓球サークル		幼児クラス ひよこ～18級 15:30～ 16:30	卓球サークル		幼児クラス ひよこ～18級 15:30～ 16:30	卓球サークル		幼児クラス ひよこ～18級 15:30～ 16:30	14:00-14:30 オリジナル健康体操 田井 利昌 14:00-14:45						
1630	15:30-18:30 2階スタジオ		ジュニア スイミングサークル 17級～8級 16:40～ 17:40	15:45-18:45 2階スタジオ		ジュニア スイミングサークル 17級～8級 16:40～ 17:40	15:30-18:45 2階スタジオ		ジュニア スイミングサークル 17級～8級 16:40～ 17:40	15:00-15:45 ディスコ45 田井 利昌						
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	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	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	15:15-18:45 2階スタジオ 卓球サークル 卓球サークル 卓球サークル						
1830	LesMILLS ボディバランス30 竹内 たまよ									15:00-15:45 ZUMBA45 田井 利昌						
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	LesMILLS ボディパンプ 三宅 加奈 19:30-20:30	シェイプエアロ 谷本 麻衣子 19:15-20:00	アクアピクス 田井 利昌 19:30-20:00	LesMILLS ボディパンプ 三宅 加奈 19:30-20:30		LesMILLS ボディコンバット 石崎 利樹 19:30-20:00	19:00-19:15 LesMILLS ボディバランス45 入江 涼太						
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	LesMILLS ボディコンバット45 山下 智之 20:45-21:30	ピラティス30 谷本 麻衣子 20:10-20:40		LesMILLS ボディコンバット45 入江 涼太 20:30-21:15		LesMILLS ボディコンバット45 石崎 利樹 20:30-21:15	19:30-20:15 LesMILLS ボディジャム45 谷本 麻衣子						
2130	20:15-20:45 LesMILLS ボディパンプ30 鳥居 寿行			LesMILLS ボディアタック30 石崎 利樹 21:45-22:15	ZUMBA40 田井 利昌 20:55-21:35		LesMILLS ボディコンバット45 白川 千尋 21:30-22:15		LesMILLS ボディジャム45 石崎 利樹 21:30-22:15	20:10-20:55 ZUMBA45 竹内 たまよ						
2230	21:00-21:30 LesMILLS ボディコンバット30 白川 千尋				ディスコ30 田井 利昌 21:45-22:15					20:15-21:15 有料プログラム ダンススクール コース型						
2300	21:45-22:15									20:30-21:00 平泳ぎ初級 入江 涼太						

☆☆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!!