

# 総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅ豊浜 2020年1月 タイムスケジュール

## 月曜日

スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ
10:30-11:30 ヨガ 真鍋 崇子 131 Kcal		10:30-11:00 アクアピクス(シェイブ) 石川 久美子 139 Kcal	
11:30-12:00 シンブリーステップ 石川 久美子 198 Kcal		10:30-11:00 パタフライ初級 三宅 加奈 126 Kcal	
11:45-12:25 メカダンス30 石崎 利樹 171 Kcal		11:10-11:40 三宅 加奈 126 Kcal	
12:30-13:00 コアクロス20/山口 139 Kcal	12:30-13:00 LesMILLS メカダンス30 石崎 利樹 194 Kcal		
13:15-13:30 リズム体操/山口 118 Kcal	13:15-13:30 LesMILLS ボディハンパ30 石崎 利樹 218 Kcal		
13:45-14:30 ピラティス 谷本 麻衣子 118 Kcal	13:15-13:45 LesMILLS ボディアタック30 石川 久美子 218 Kcal		
14:45-15:15 LesMILLS ボディジャム30 谷本 麻衣子 210 Kcal	14:00-14:30 LesMILLS ボディアタック30 石川 久美子 218 Kcal		
15:30-18:30 卓球サークル 2階スタジオ		15:30-16:30 幼児クラス ひよこ〜18級 ジュニアスイミングスクール 16:30	
17:30-18:00 会員様であれば ご利用頂けます		16:40-17:40 児童クラス 17級〜8級 16:40〜 17:40	
18:45-19:15 LesMILLS ボディバランス30※FX 竹内 たまよ 78 Kcal		17:50-18:50 上級クラス 7級〜ベスト 17:50〜 18:50	
19:30-20:00 LesMILLS ボディハンパ30 石崎 利樹 218 Kcal	19:15-19:45 リズム&ストレッチ 竹内 たまよ 78 Kcal		
20:10-20:45 LesMILLS ボディアタック30 白川 千尋 218 Kcal	19:30-20:00 ZUMBA45 竹内 たまよ 256 Kcal		
21:00-21:30 LesMILLS ボディハンパ30 鳥居 寿行 194 Kcal	20:00-20:30 クール初級 鳥居 寿行 126 Kcal		
21:45-22:15 LesMILLS ボディハンパ30 鳥居 寿行 194 Kcal	20:10-20:45 ZUMBA45 竹内 たまよ 256 Kcal		
	21:10-22:10 テクニカルエアロ 竹内 たまよ 389 Kcal		

## 水曜日

スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ
10:20-11:05 エアロフィットセラピー 小倉 佳子 118 Kcal		10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月〜3歳 10:30-11:30	
11:20-12:00 シンブリーステップ 石川 久美子 135 Kcal	11:15-12:00 いすヨガ 真鍋 崇子 118 Kcal		
12:15-13:15 LesMILLS ボディバランス 横山 律子 299 Kcal	12:45-13:15 LesMILLS ボディコンバット30 石崎 利樹 210 Kcal	12:30-13:00 クール初級 鳥居 寿行 126 Kcal	
13:30-13:40 LesMILLS ボディハンパテクニク 山口 由美 291 Kcal	13:10-13:40 フラダンス 合田 真弓 236 Kcal	13:10-13:40 ウォーク&ジョグ 鳥居 寿行 106 Kcal	
13:45-14:30 LesMILLS ボディハンパ45 山口 由美 291 Kcal	13:30-14:30 フラダンス 合田 真弓 236 Kcal		
14:45-15:30 シェイブエアロ 石川 久美子 224 Kcal		15:30-16:30 幼児クラス ひよこ〜18級 ジュニアスイミングスクール 16:30	
16:00-16:50 ※第1・第3週のみ チアダンススクール 年少〜小学2年生 16:00〜16:50	17:00-18:00 ジュニア卓球 スクール 17:00〜18:00	16:40-17:40 児童クラス 17級〜8級 16:40〜 17:40	
17:00-17:50 チアダンススクール 小学3年生〜中学生3年生 17:00〜17:50		17:50-18:50 上級クラス 7級〜ベスト 17:50〜 18:50	
18:45-19:15 LesMILLS ボディハンパ30 三宅 加奈 389 Kcal	19:15-20:00 シェイブエアロ 谷本 麻衣子 224 Kcal		
20:10-20:45 LesMILLS ボディコンバット45 山下 智之 315 Kcal	20:10-20:45 ZUMBA45 田井 利昌 256 Kcal	19:30-20:00 アクアピクス 田井 利昌 139 Kcal	
21:50-22:20 LesMILLS ボディハンパ45 森脇 真由美 291 Kcal	21:45-22:00 ストレッチ 山下 智之 30 Kcal		

## 木曜日

スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ
10:30-11:15 ZUMBA GOLD 竹内 たまよ 224 Kcal	10:45-11:15 LesMILLS ボディハンパ30 森脇 真由美 194 Kcal	10:30-11:00 サーキットEX1 三宅 加奈 150 Kcal	
11:30-12:15 シェイブエアロ 太田 宏樹 224 Kcal	11:30-12:15 ルースターダットン 竹内 たまよ 51 Kcal	10:30-11:00 平泳ぎ初級 三宅 加奈 126 Kcal	
12:30-13:15 RADICAL メカダンス45 太田 宏樹 256 Kcal	13:30-14:00 LesMILLS ボディコンバット30 鳥居 寿行 210 Kcal	11:10-11:40 三宅 加奈 126 Kcal	
13:30-14:30 ヨガ 野上 佳世 131 Kcal	13:30-14:00 LesMILLS ボディコンバット30 鳥居 寿行 210 Kcal		
14:45-15:15 踏み台シェイブ 山口 由美 105 Kcal			
15:30-18:45 卓球サークル 2階スタジオ		15:30-16:30 幼児クラス ひよこ〜18級 ジュニアスイミングスクール 16:30	
17:30-18:00 会員様であれば ご利用頂けます		16:40-17:40 児童クラス 17級〜8級 16:40〜 17:40	
18:45-19:15 LesMILLS ボディハンパ30 石崎 利樹 218 Kcal	19:30-20:15 ピラティス 谷本 麻衣子 126 Kcal	17:50-18:50 上級クラス 7級〜ベスト 17:50〜 18:50	
19:30-20:00 LesMILLS ボディアタック30 白川 千尋 218 Kcal	19:30-20:15 ZUMBA45 竹内 たまよ 256 Kcal		
20:10-20:45 LesMILLS ボディハンパ30 鳥居 寿行 194 Kcal	20:10-20:45 ZUMBA45 竹内 たまよ 256 Kcal		
21:00-21:30 LesMILLS ボディハンパ30 鳥居 寿行 194 Kcal	20:30-21:15 ボディハンパ45 谷本 麻衣子 315 Kcal		
21:45-22:15 LesMILLS ボディハンパ30 鳥居 寿行 194 Kcal	20:30-21:15 ボディハンパ45 谷本 麻衣子 315 Kcal		
	21:30-22:15 LesMILLS ボディハンパ45 森脇 真由美 291 Kcal		

## 金曜日

スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ
10:25-10:55 太極拳健康体操 萩田 悦子 78 Kcal	10:30-11:15 ピラティス 早馬 和子 118 Kcal	10:30-11:00 アクアピクス 山口 由美 139 Kcal	
11:00-11:30 太極拳 24式 萩田 悦子 78 Kcal	11:30-12:15 ホルドブラ 早馬 和子 90 Kcal	10:30-11:00 背泳ぎ初級 山口 由美 126 Kcal	
11:45-12:15 LesMILLS ボディハンパ30 三宅 加奈 194 Kcal	11:10-11:40 ホルドブラ 早馬 和子 90 Kcal		
12:30-13:00 LesMILLS ボディハンパ30 石川 久美子 210 Kcal			
13:15-13:45 LesMILLS ボディハンパ30 石川 久美子 210 Kcal			
14:00-14:45 LesMILLS ボディハンパ30 石川 久美子 210 Kcal			
15:15-18:45 卓球サークル 2階スタジオ		15:30-16:50 ジュニアフットサル スクール U-6クラス 15:50〜16:50	
17:30-18:00 会員様であれば ご利用頂けます	17:00-18:00 体操教室 4歳〜小学生	17:00-18:00 ジュニアフットサル スクール U-9クラス 17:00〜18:00	
18:45-19:15 LesMILLS ボディハンパ30 石崎 利樹 218 Kcal	19:30-20:00 エクストリーム55 鳥居 寿行 218 Kcal	18:10-19:10 ジュニアフットサル スクール U-12クラス 18:10〜19:10	
19:30-20:15 LesMILLS ボディハンパ30 石崎 利樹 218 Kcal	19:30-20:00 有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15		
20:30-21:15 LesMILLS ボディハンパ30 石崎 利樹 218 Kcal	19:30-21:00 有料プログラム フットサルクリニック 要申込み 19:30〜21:00		
21:30-22:15 LesMILLS ボディハンパ30 石崎 利樹 218 Kcal			

## 土曜日

スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ
11:45-12:15 LesMILLS ボディハンパ30 石崎 利樹 194 Kcal		10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月〜3歳 10:30-11:30	
12:30-12:45 健康体操/鳥居 38 Kcal			
13:00-13:45 LesMILLS ボディハンパ45 石川 久美子 315 Kcal		12:50-13:50 幼児クラス ひよこ〜16級 12:50〜 13:50	
14:00-14:45 オリジナル健康体操 田井 利昌 86 Kcal	14:00-14:45 ZUMBA45 田井 利昌 256 Kcal	14:00-15:00 ジュニアスイミングスクール 児童クラス 17級〜13級 14:00〜 15:00	
15:00-15:45 ディスコ45 田井 利昌 153 Kcal	15:00-16:00 簡単リズムダンス 3歳〜小学2年生 15:00-16:00	15:10-16:10 児童クラス 15級〜8級 15:10〜 16:10	
16:00-16:45 ZUMBA45 田井 利昌 256 Kcal		16:20-17:20 上級クラス 7級〜ベスト 16:20〜 17:20	
17:00-17:45 シェイブエアロ 竹内 たまよ 224 Kcal		17:30-19:30 ファミリー プール 会員様であれば ご利用頂けます	
18:00-18:45 LesMILLS ボディハンパ45 森脇 真由美 291 Kcal			

## 日曜日

スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ
10:30-11:30 ヨガ 真鍋 崇子 131 Kcal			
11:45-12:30 LesMILLS ボディハンパ45 入江 涼太 126 Kcal			
12:45-13:15 コアクロス30 白川 千尋 315 Kcal			
13:30-14:15 LesMILLS ボディハンパ45 白川 千尋 291 Kcal			
14:30-15:15 LesMILLS ボディハンパ45 山下 智之 327 Kcal			
15:30-16:15 LesMILLS ボディハンパ45 入江 涼太 327 Kcal			
		10:00-19:30 ファミリー プール	

※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&リフレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ  
**すぽっしゅ TOYO HAMA**  
〒769-1602 香川県観音寺市豊浜町和田浜764番地1  
TEL 0875-56-3366  
営業時間/月水金 10:00-23:00 土日祝 10:00-20:00 休館日/火曜日  
https://www.konami.com/sportsclub/trust/toyohama/