

2025年11月特別タイムスケジュール 11月15日(土)～21日(金)

17日(月)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00 ★ LMDテクニック レズミルズダンス30 YUKA 10:20-11:05	シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	アクアピクス(エンジョイ) 太田 10:30-11:00 ⑥～⑦コース
11:00 リズム&ストレッチ 太田 11:20-11:50 ※有料	ステップ・アップ 藤澤 11:35-12:05	
12:00 550円 税込 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:15-13:15 ポジションと呼吸+45分	シンプリーステップ 竹内 12:25-13:05	
13:00 トータル ボディメイク	ZUMBA GOLD 竹内 13:25-14:10	
14:00 シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	ヨガ【心】 竹内 14:25-15:10	
15:00		ジュニアスイミングスクール④～⑦コース 幼児クラス 15:15～ 16:30 ひよこ～ 16級 児童クラス 16:30～ 17:45 17級～ 10級 児童・上級 17:45～ 19:00 9級～ ベスト級
16:00 レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	
17:00		
18:00		
19:00		
20:00 ピラティス 松原 19:45-20:15	ボディパンプ45 三宅×石川 19:30-20:15	
21:00 ボディバランス45※ST 松原 20:35-21:20	ボディアタック45 三宅×近石 20:35-21:20	
22:00		
23:00		

19日(水)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00 ステップ・アップ 太田 10:30-11:00	シンプリーステップ 逢坂 10:20-11:00	
11:00 からだコンディショニング 逢坂 11:15-12:15	シェイプエアロ 太田 11:15-12:00	
12:00		
13:00 ヨガ【心】 逢坂 12:30-13:30		
14:00 シンプリーステップ 竹内 14:00-14:40	フラダンス 合田 14:20-15:20	
15:00 テクニカルエアロ 竹内 14:55-15:55		
16:00 ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	
17:00 ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20		
18:00		
19:00 テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	ボディジャム45 V×TOSHIKI 19:00-19:45	
20:00 ヨガ 山下 20:15-21:00	レズミルズダンス V×TOSHIKI 20:00-20:30	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 20:00-21:00 【定員20名】
21:00 ボディバランス45※S 山下 21:15-22:00	ボディコンバット V×石崎 20:45-21:45	
22:00		
23:00		

20日(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00 Vspo KOTCHIEA	ボディバランス45※S 山下×石川(久) 10:30-11:15	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤～⑦コース
11:00 シェイプエアロ 山下 11:30-12:15 ※有料	ボディジャム45 DJYUKA×KUMI 11:30-12:15	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤～⑦コース
12:00 550円 税込 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:30-13:15	ボディコンバット30 石川 12:30-13:00	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 鈴木 12:45-13:45
13:00	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	
14:00 シェイプエアロ 松岡 13:35-14:20	シェイプステップ 藤澤 14:40-15:25	
15:00 わがままダンス REIKO 14:35-15:20		
16:00 ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	ファミリー プール ⑥～⑦ コース ※ご利用状況によって コースは変更となります 14:30-19:30
17:00 ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20		
18:00		
19:00 ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
20:00 ZUMBA 田井 20:15-21:00		
21:00 レズミルズダンス MC.m 21:20-21:50		
22:00		
23:00		

★ テクニック〇〇クラスを参加される場合……テクニククラス中に次のクラスの場所を確保いただけます。※テクニククラスはご自由(出入り)に参加いただけます。

2025年11月特別タイムスケジュール 11月15日(土)～21日(金)

21日(金)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	ストリートファンク中級 松岡 10:45-11:45	ディスコ45 田井 10:30-11:15
12:00	フリー利用 11:50-12:35	ベブースイミング 10:30-11:30 ⑥～⑦コース 7/14/21
13:00	ポディバランス45※ST 松原 12:45-13:30	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15
14:00	ダンス初級 HIRO 13:45-14:15	【定員20名】 フィンスイム フリー利用 ※フィンの貸出はございません 12:30-13:00
15:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	
16:00		
17:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	ファミリー プール ⑥～⑦ コース ※ご利用状況によって コースは変更となります 14:00-18:30
18:00	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	
19:00	レズミルズダンス30 HIRO 19:00-19:30	
20:00	ポディアタック45 山本×永山 19:15-20:00	
21:00	ポディバランス45※ST 松原 20:15-21:00	
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

15日(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	技術カルエアロ 藤澤 10:30-11:30
12:00	からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:30 【貸出20本ボール持参可】	ピラティス 早馬 11:45-12:30
13:00		ヨガ 野上 12:45-13:30
14:00		ジュニア スイミング スクール④⑤⑦ コース ※ご利用状況によって コースは変更となります
15:00		児童クラス 12:45～ 14:00～ 17級～ 14級 児童クラス 14:00～ 15:15 13級～ 10級 上級クラス 15:15～ 16:30 9級～ 5級 上級クラス 16:30～ 17:45 4級～ ベスト級
16:00	ポディバランス45※ST 松原 14:15-15:00	
17:00	ボディアタック45 V×石崎 15:20-16:05	
18:00	ボディジャム30 DJ×TOSHIKI 16:25-16:55	
19:00	ボディコンバット V×石崎 17:15-18:15	
閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30 まで)		

16日(日)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 10:30-12:30	折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】
12:00		スクール④⑤⑦ コース ※ご利用状況によって コースは変更となります
13:00	コンディショニングWithボール 早馬 13:00-13:45 【定員20名】	ポディバランス 山下 12:45-13:45
14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	ボディアタック45 山下 14:05-14:50
15:00		ファミリー プール ⑥～⑦ コース ※ご利用状況によって コースは変更となります 13:30-18:30
16:00	ヨガ 山下 15:30-16:15	ボディアタック AYU×NAOYA 15:15-16:15
17:00	ポディバランス30※FX 山下 16:30-17:00	ボディコンバット30 東尾 16:30-17:00
18:00	instagram	LINE HP
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30 まで)	

祝
21
周年



おめでとう
ございます!!

【すぽっしゅTOYOHAMA】のみなさん