

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)			19日(水)			20日(木)						
10:00	スタジオ LMDテクニック レズミルズダンス30 YUKA 10:20-11:05	サブアリーナ シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	プール アクアピクス(エンジョイ) 太田 10:30-11:00 ⑥～⑦コース	10:00	スタジオ ステップ・アップ 太田 10:30-11:00	サブアリーナ シンプリーエアロ 逢坂 10:20-11:00	プール	10:00	スタジオ ボディバランス45※ST 山下×石川(久) 10:30-11:15	サブアリーナ 初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤～⑦コース	プール	
11:00	リズム&ストレッラ 太田 11:20-11:50	6～7コース	11:00	からだコンディショニング 逢坂 11:15-12:15	12:00	ヨガ【心】 逢坂 12:30-13:30	13:00	21 ANNIVERSARY	11:00	シェイプエアロ 山下 11:30-12:15	12:00	
12:00	※有料 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:15-13:15	13:00	550円 税込 ポジションと呼吸+45分 トータル ボディメイク	12:00	シンプリーステップ 竹内 12:25-13:05	13:00	ZUMBA GOLD 竹内 13:25-14:10	14:00	550円 税込 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:30-13:15	13:00	ボディコンバット30 石川 12:30-13:00	14:00
13:00	14:00	15:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	14:00	15:00	16:00	
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	17:00	18:00	19:00	14:00	わがままダンス REIKO 14:35-15:20	15:00	16:00
15:00	16:00	17:00	16:00	17:00	18:00	17:00	18:00	19:00	15:00	16:00	17:00	
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	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	18:00	19:00	20:00	21:00	17:00	18:00	19:00	
17:00	18:00	19:00	18:00	19:00	20:00	19:00	20:00	21:00	19:00	20:00	21:00	
18:00	19:00	20:00	19:00	20:00	21:00	20:00	21:00	22:00	20:00	21:00	22:00	
19:00	20:00	21:00	20:00	21:00	22:00	21:00	22:00	23:00	20:00	21:00	22:00	
20:00	21:00	22:00	20:00	21:00	22:00	21:00	22:00	23:00	21:00	22:00	23:00	
21:00	22:00	23:00	21:00	22:00	23:00	21:00	22:00	23:00	21:00	22:00	23:00	
22:00	23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	23:00	

★ テクニック〇〇クラスを参加される場合……テクニッククラス中に次のクラスの場所を確保いただけます。※テクニッククラスはご自由(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)		
10:00	スタジオ	サブアリーナ
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	ベビースイミング 10:30-11:30 ⑥～⑦コース 7/14/21
フリー利用 11:50-12:35	シンプリーエアロ 藤澤 11:35-12:15	【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
ボディバランス45※ST 松原 12:45-13:30	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:30
ダンス初級 HIRO 13:45-14:15	からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40	ファミリー プール ⑥～⑦ コース
フラダンス 合田 14:30-15:15		※ご利用状況によって コースは変更となります
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	Vspo KOTOKIHA
ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20		Vspo KOTOKIHA
レズミルズダンス30 HIRO 19:00-19:30	ボディアタック45 山本×永山 19:15-20:00	ボディコンバット45 山本×永山 20:15-21:00
ボディバランス45※ST 松原 20:15-21:00	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:45-20:15	Vspo KOTOKIHA
		祝 21 周年
		【すぽつシュTOYOHAMA】のみなさん
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

15日(土)		
10:00	スタジオ	サブアリーナ
ティスコ45 田井 10:30-11:15	シンプリーエアロ 逢坂 10:50-11:30	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30
シンプリーエアロ 藤澤 11:35-12:15	からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:30	ピラティス 早馬 11:45-12:30
【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	ヨガ 野上 12:45-13:30	ジュニアスイミングスクール④～⑦コース 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
		※ご利用状況によって コースは変更となります
		閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30まで)

16日(日)		
10:00	スタジオ	サブアリーナ
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）	スジューニアスイミング スクール④～⑦コース 児童クラス 9:30～10:45 10級～15級～16級
	ボディバランス 山下 12:45-13:45	児童・上級クラス 12:00～13:15 9級～ベスト級 ⑦コース
	ボディパンプ45 山下 14:05-14:50	ファミリー プール
	ボディアタック AYUXNAOYA 15:15-16:15	Vspo KOTOKIHA ⑥～⑦ コース
	ボディコンバット30 東尾 16:30-17:00	※ご利用状況によって コースは変更となります
	Instagram	LINE
	HP	13:30-18:30
		閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30まで)

