

総合型地域スポーツクラブ ヴィスポことひら 特別タイムスケジュール

2020年4月1日(水)～4月12日(日)まで

月曜日 4月6日		水曜日 4月1日・8日		木曜日 4月2日・9日		金曜日 4月3日・10日		土曜日 4月4日・11日		日曜日4月5日・12日	
サブアリーナ	プール	サブアリーナ	プール	サブアリーナ	プール	サブアリーナ	プール	サブアリーナ	プール	サブアリーナ	プール
10:30 シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	ウオーク&ジョグ 小倉 10:30-11:00	10:30 シンブリーエアロ 逢坂 10:20-11:00		10:30 ボディバランス30※ST 松原 10:30-11:00		10:30 ストリートファンク中級 松岡 10:30-11:15		10:30 テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:15	幼児クラス 10:15-11:30 ひよこ～16級 ⑤～⑦コース	10:30 ポディジャム45 谷本 10:45-11:30	幼児クラス 9:30-10:45 ひよこ～16級
11:00 ボディバランス30※FX 松原 11:45-12:15	アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:30-12:00	11:00 ベブースイミング スクール ⑥～⑦コース 11:00-12:00		11:00 テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	11:00 バタフライ初級 鈴木 11:00-11:30	11:00 ベブースイミング スクール ⑥～⑦コース 11:00-12:00		11:00 シンブリーエアロ 藤澤 11:45-12:25		11:00 ピラティス 早馬 11:45-12:30	11:00 ピラティス 早馬 12:00-12:45
12:00 ZUMBA GOLD 竹内 12:45-13:30	クロール初級 鈴木 12:30-13:00	12:00 ヨガ 逢坂 11:30-12:15		12:00 ボディコンバット45 田中 12:45-13:30	12:00 平泳ぎ初級 鈴木 11:45-12:15	12:00 スタート・ターン 鈴木 12:30-13:00		12:00 ZUMBA 藤澤 12:55-13:40	メニュープログラム 12:30-13:00	12:00 ヨガ 野上 13:00～13:45	12:00 ポルトブラ 早馬 13:15-14:00
13:00 ルーシーダットン 竹内 14:00-14:45	クロール中級 鈴木 13:15-14:00	13:00 ZUMBA 小倉 12:45-13:30		13:00 シェイプエアロ 松岡 14:00-14:45	13:00 バタフライ中級 鈴木 13:15-13:45	13:00 ファミリー プール ⑦コース		13:00 フラダンス 四茂野 14:10-14:55		13:00 ZUMBA 竹内 15:15～16:00	13:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース
14:00 MEGADANZ30 小倉 15:15-15:45	幼児クラス 15:15-16:30 ひよこ～16級 ⑤～⑦コース	14:00 テクニカルエアロ 竹内 14:00-14:45		14:00 シンブリーエアロ 太田 15:15-15:55	14:00 ファミリー プール 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 コアヨガ 松原 16:30～17:00	14:00 ファミリー プール ⑦コース	14:00 ZUMBA 竹内 15:15～16:00	14:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース
15:00 リズム&ストレッチ 小倉 16:15-16:45	児童クラス 16:30-17:45 17級～10級 ④～⑦コース	15:00 シンブリーエアロ 竹内 15:15-15:55		15:00 ファミリー プール ⑦コース	15:00 ファミリー プール ⑦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 ポディバランス30※ST 松原 17:30～18:00	15:00 ファミリー プール ⑦コース	15:00 ポディバランス45※ST 山下 15:45-16:30	15:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース
16:00 オリジナル健康体操 小倉 18:30-19:00	上級クラス 17:45-19:00 9級～ベスト ③～⑦コース	16:00 幼児クラス 15:15-16:30 ひよこ～16級 ⑤～⑦コース		16:00 ファミリー プール ⑦コース	16:00 ファミリー プール ⑦コース	※ご利用状況によって コースは変更となります		16:00 ボディコンバット45 山田 18:30-19:15	16:00 ファミリー プール ⑦コース	16:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース	16:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース
17:00 ZUMBA 小倉 19:30-20:15		17:00 児童クラス 16:30-17:45 17級～10級 ④～⑦コース		17:00 ファミリー プール ⑦コース	17:00 ファミリー プール ⑦コース	※ご利用状況によって コースは変更となります		17:00 ファミリー プール ⑦コース	17:00 ファミリー プール ⑦コース	17:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース	17:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース
18:00 オリジナルダンス 松岡 20:45-21:30		18:00 上級クラス 17:45-19:00 9級～ベスト ③～⑦コース		18:00 ファミリー プール ⑦コース	18:00 ファミリー プール ⑦コース	※ご利用状況によって コースは変更となります		18:00 ファミリー プール ⑦コース	18:00 ファミリー プール ⑦コース	18:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース	18:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース
19:00 ZUMBA 小倉 19:30-20:15		19:00 テクニカルエアロ 山下 18:45-19:30		19:00 ファミリー プール ⑦コース	19:00 ファミリー プール ⑦コース	※ご利用状況によって コースは変更となります		19:00 ファミリー プール ⑦コース	19:00 ファミリー プール ⑦コース	19:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース	19:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース
20:00 ボディコンバット30 東尾 22:00-22:30		20:00 ヨガ 山下 20:00-20:45		20:00 ファミリー プール ⑦コース	20:00 ファミリー プール ⑦コース	※ご利用状況によって コースは変更となります		20:00 ファミリー プール ⑦コース	20:00 ファミリー プール ⑦コース	20:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース	20:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース
		21:00 ポディジャム45 谷本 21:45-22:30		21:00 ファミリー プール ⑦コース	21:00 ファミリー プール ⑦コース	※ご利用状況によって コースは変更となります		21:00 ファミリー プール ⑦コース	21:00 ファミリー プール ⑦コース	21:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース	21:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース
		22:00 ポディコンバット45 担当田中		22:00 ファミリー プール ⑦コース	22:00 ファミリー プール ⑦コース	※ご利用状況によって コースは変更となります		22:00 ファミリー プール ⑦コース	22:00 ファミリー プール ⑦コース	22:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース	22:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース
		8日はポディコンバット45 担当田中		23:00 ファミリー プール ⑦コース	23:00 ファミリー プール ⑦コース	※ご利用状況によって コースは変更となります		23:00 ファミリー プール ⑦コース	23:00 ファミリー プール ⑦コース	23:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース	23:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース