


# 総合型地域スポーツクラブ ヴィスポことひら タイムスケジュール

2018年10月1日～2018年12月26日

金曜日			
スタジオ	サブアリーナ	会議室	プール
10:30 ストリートファンク 中級&上級 松岡 10:30-11:30	ウエストシェイプ 山下 10:25-10:40 X55 30 山下 10:55-11:25		ベビースイミング スクール ⑥～⑦コース 11:00-12:00
12:00 シンブリーエアロ 藤澤 11:40-12:20	ディスコ45 田井 11:40-12:25		はじめてプール 藤瀬 12:20-12:50
13:00 ボディバランス45※ST 山下 12:40-13:25	ZUMBA 藤澤 12:40-13:25		メニュープログラム 13:00-13:30
14:00 シェイプエアロ 太田 13:40-14:25	からだコンディショニング 藤澤 13:35-14:25		
15:00 青竹エクササイズ 大内 14:35-15:05			
16:00 フラダンス 四茂野 15:15-16:15			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 15:30-18:00
17:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15		
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 踏み台シェイプ 太田 18:45-19:15	ボディコンバット30 村井 18:45-19:15		
20:00 からだコンディショニング 逢坂 19:30-20:00	ボディバンプ30 永山 19:30-20:00	ピラティス 松原 19:30-20:00	
21:00 ヨガ 逢坂 20:15-21:15	ボディジャム HIRO 20:15-21:15	健康体操 松原 20:10-20:40	メニュープログラム(フィン) 20:15-20:45
22:00	ボディバランス45※ST 松原 21:30-22:15	ストレッチポール※R 松原 20:50-21:05	
※ストレッチポールのクラスは先着順で定員5名となります。			

土曜日			
スタジオ	サブアリーナ	会議室	プール
10:30 テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30			幼児クラス 10:15-11:30 ひよこ～16級 ⑤～⑦コース
13:00 ヨガ 野上 13:00-14:00	ボディバンプ30 永山 13:30-14:00		児童クラス 12:45-14:00 17級～14級 ④～⑦コース
14:00 シェイプエアロ 太田 14:15-15:00	ボディアタック30 石崎 14:15-14:45		児童クラス 14:00-15:15 13級～10級 ④～⑦コース
15:00 ミニボールピラティス 早馬 15:15-16:00	ZUMBA 竹内 15:10-15:55		児童クラス 15:15-16:30 9級～5級 ④～⑦コース
16:00 コアヨガ 松原 16:15-17:00	MEGADANZ45 HIRO 16:15-17:00		上級クラス 16:30-17:45 4級～0級 ④～⑦コース
17:00 ボディバランス 松原 17:15-18:15	ボディジャム D.J. YUKA 17:15-18:15		ファミリー プール ⑥～⑦コース 18:00-19:30 
18:00	ボディコンバット 石崎 18:30-19:30		
21:00			

・ストレッチポール※R(リラクゼーション)は、ストレッチポールを用い身体を緩め、心身ともにリラックスすることが目的のクラスです。  
 ・ストレッチポール※Tはストレッチポールを用い身体の中心部分のトレーニングを行うクラスです。  
 ※ストレッチポールのクラスは先着順で定員5名となります。

・会議室を使ってレッスンを開始致しました。  
 どなたでもご参加していただけます。

日曜日			
スタジオ	サブアリーナ	会議室	プール
10:30			幼児クラス 9:30-10:45 ひよこ～16級
11:00			児童クラス 10:45-12:00 15級～10級 ④～⑦コース
12:00	X 55 30 山下 12:15-12:45		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 12:00-19:00 
13:00	ピラティス 早馬 13:15-14:00	ボディバンプ 山下 13:00-14:00	
14:00	ポールドブラ 早馬 14:15-15:00	ボディアタック 永山 14:15-15:15	
15:00		ボディバランス 山下 15:30-16:30	
16:00		ボディコンバット45 永山 16:45-17:30	
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			

住所:香川県仲多度郡琴平町五條1022-1 TEL:(0877)75-0010  
 営業時間:月～金 10:00-23:00 土・日・祝 10:00-21:00  
 休館日:毎週火曜日