

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4月9日～2018年4月30日

月曜日			
スタジオ	サブアリーナ	会議室	プール
10:30 シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	ストレッチボール※R 斉藤 10:20-10:35 健康体操 斉藤 10:50-11:20		アクアジョギング 太田 10:30-11:00
11:00 シンプルエアロ 太田 11:30-12:10	ボディジャム30 DJ.YUKA 11:35-12:05		アクアヌードル 松原 11:15-11:45 【定員18名】 平泳ぎ初級 村井 12:00-12:30
12:00 ZUMBA GOLD 竹内 12:20-13:05	ボディパンプ45 石田 12:20-13:05		クロール初級 村井 12:40-13:10
13:00 ルーシーダットン 竹内 13:20-14:05	ボディコンバット45 藤瀬 13:20-14:05		
14:00 昼ヨガ 松原 14:20-15:20	シンプルステップ 竹内 14:20-15:00		
15:00 リズム&ストレッチ 小倉 15:30-16:00			幼児クラス 15:15-16:30 ひよこ～16級 ⑤～⑦コース
16:00 からだコンディショニング 小倉 16:10-16:40			児童クラス 16:30-17:45 17級～10級 ④～⑦コース
17:00			上級クラス 17:45-19:00 9級～ベスト ③～⑦コース
18:00			
19:00 踏み台シェイプ 太田 18:45-19:15	オリジナル健康体操 小林 18:30-19:15		
20:00 MEGADANZ HIRO 19:30-20:30	ZUMBA 小林 19:30-20:30	ウエストシェイプ 大内 19:30-20:00 青竹エクササイズ 大内 20:15-20:45	はじめてプール 山口 20:10-20:40
21:00 オリジナルダンス 松岡 20:45-21:45	ボディパンプ45 山下 20:45-21:30		アクアピクス 小林 20:50-21:20
22:00	ボディコンバット30 村井 21:45-22:15		
※ストレッチボールのクラスは先着順で定員5名となります。			

水曜日			
スタジオ	サブアリーナ	会議室	プール
10:30 シンプルエアロ 逢坂 10:30-11:10	10:20-10:35 ボディジャムテック ボディジャム30 HIRO 10:40-11:10		
11:00 からだコンディショニング 逢坂 11:20-12:05	MEGADANZ45 HIRO 11:20-12:05		
12:00 ヨガ 逢坂 12:15-13:15	コアクロス 小倉 12:15-12:30 シンプルステップ 小倉 12:40-13:20		
13:00 フラダンス 四茂野 13:30-14:30	ZUMBA 小倉 13:30-14:30		
14:00			
15:00 ウエストシェイプ 斉藤 14:45-15:05 健康体操 斉藤 15:15-15:45	テクニカルステップ 竹内 14:45-15:45		
16:00 シンプルエアロ 竹内 16:00-16:40	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15		
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 シェイプエアロ 山下 18:45-19:30	MEGADANZ30 石崎 19:00-19:30	ストレッチ 藤瀬 19:15-19:30 ヨガ 山下 19:45-20:15	
20:00 リズムダンス 村井 19:45-20:30	ボディアタック45 永山 19:45-20:30		
21:00 ボディコンバット45 永山 20:45-21:30	ボディバランス45※ST 藤瀬 20:45-21:30		
22:00 アロマリラックス 村井 21:45-22:15	ボディジャム45 DJ.YUKA 21:45-22:30		
			平泳ぎ初級 山口 20:45-21:15 バタフライ初級 山口 21:30-22:00

木曜日			
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 山下 10:30-11:30	ボディバランス 松原 10:30-11:30		アクアウォーキング 斉藤 10:30-11:00
11:00 シンプルエアロ 山下 11:45-12:25	MEGADANZ45 藤瀬 11:45-12:30		脂肪バイバイ 斉藤 11:10-11:40
12:00 ウエストシェイプ 斉藤 12:45-13:05	ボールエクササイズ 大内 12:45-13:15		バタフライ初級 山口 11:50-12:20
13:00 シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	健康体操 大内 13:30-14:00		背泳ぎ初級 山口 12:30-13:00
14:00 シンプルエアロ 太田 14:30-15:10			
15:00 アロマリラックス 大内 15:25-15:55			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
			14:30-18:00
16:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15		
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 ヒップアップトレーニング 石崎 18:45-19:00 ボディジャム30 石崎 19:15-19:45	X55 45 山下 19:00-19:45	ストレッチ 石井 19:30-19:45 ウエストシェイプ 石井 20:00-20:20	4泳法初級 山口 20:15-20:45
20:00 ZUMBA 田井 20:00-21:00	ボディコンバット 石崎 20:00-21:00		スタート・ターン 山口 21:00-21:30
21:00 ディスク45 田井 21:15-22:00	ボディパンプ 永山 21:15-22:15		
22:00			