

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

2019年3月1日～2019年3月31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	ストレッチポール※R 松原 10:20-10:35 ボディバランス30※FX 藤瀬 10:50-11:20		ウォーク&ジョグ 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 山口 12:00-12:30
12:00 ZUMBA GOLD 竹内 12:20-13:05	ボディパンプ45 小倉 12:20-13:05		クロール初級 山口 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 屋ヨガ 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 ウエストシェイプ 石井 18:55-19:15 ストレッチ 石井 19:30-19:45 健康体操 村井 20:00-20:30	オリジナル健康体操 小林 18:30-19:15 ZUMBA 小林 19:30-20:30	ストレッチポール※R 大内 20:15-20:30	クロール初級 山口 20:10-20:40
20:00 オリジナルダンス 松岡 20:45-21:45	ボディパンプ30 永山 20:45-21:15 ボディコンバット45 村井 21:30-22:15	青竹エクササイズ 大内 20:45-21:15	アクアピクス(シェイプ) 小林 20:50-21:20
22:00			

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	ボディジャム45 HIRO 10:25-11:10		
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			
14:00 フラダンス 四茂野 13:30-14:30	ZUMBA 小倉 13:30-14:30		
15:00 テクニカルステップ 竹内 14:45-15:45	ウエストシェイプ 山下 14:45-15:05 リズム&ストレッチ 山下 15:15-15:45		幼児クラス 15:15-16:30 ひよこ～16級 ⑤～⑦コース
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		児童クラス 16:30-17:45 17級～10級 ④～⑦コース
17:00	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20		上級クラス 17:45-19:00 9級～ベスト ③～⑦コース
18:00			
19:00 シェイプエアロ 山下 18:45-19:30			
20:00 ボディバランス45※SI 藤瀬 19:45-20:30	ボディアタック45 永山 19:45-20:30	ヨガ 山下 19:45-20:15	背泳ぎ初級 山口 19:45-20:15
21:00 リズムダンス 村井 20:45-21:15	ボディコンバット30 永山 20:45-21:15		
22:00 アロマリラックス 村井 21:30-22:00	ボディジャム45 DJ.YUKA 21:30-22:15		
23:00			

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 11:45-11:55 ボディジャムデック ボディジャム30 DJ.YUKA 12:00-12:30		ストレッチ&ウォーク 山口 10:30-11:00
11:00 シンプルエアロ 山下 11:45-12:25			サーキットエクササイズ1 山口 11:10-11:40
12:00 健康体操 大内 12:45-13:15	MEGADANZ30 藤瀬 12:40-13:10		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	ボールエクササイズ 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
16:00			⑦コース
17:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15		※ご利用状況によって コースは変更となります
18:00	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20		14:30-18:00
19:00 からだコンディショニング 田井 19:00-19:30	シェイプステップ 太田 18:45-19:30	ストレッチ 石井 19:00-19:15 ウエストシェイプ 石井 19:25-19:45	
20:00 ZUMBA 田井 19:45-20:30	ボディコンバット45 村井 19:45-20:30		バタフライ初級 山口 20:15-20:45
21:00 ディスコ45 田井 20:45-21:30	ボディジャム HIRO 20:45-21:45 MEGADANZ30 HIRO 22:00-22:30		平泳ぎ初級 山口 21:00-21:30
22:00			
23:00			

※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。

