

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5月8日(水)～2019年5月31日(金)

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 小倉 10:20-10:35 MEGADANZ30 小倉 10:50-11:20		ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00
11:00 シンプリエアロ 太田 11:30-12:10	ボディジャム30 DJ.YUKA 11:35-12:05		サーキットエクササイズ1 山口 11:15-11:45
12:00 ZUMBA GOLD 竹内 12:20-13:05	ボディパンプ45 永山 12:20-13:05		アクアピクス(シェイプ) 小倉 12:00-12:30
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		背泳ぎ初級 鈴木 13:00-13:30
14:00 屋ヨガ 松原 14:20-15:20	シンプリーステップ 竹内 14:20-15:00		クロール初級 鈴木 13:45-14:15
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	オリジナル健康体操 小林 18:30-19:15		
19:00 ウエストシェイプ 石井(秋) 19:00-19:15	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 20:15-20:45
20:00 ピラティス 松原 19:30-20:30	シェイプステップ 小林 20:45-21:30	青竹エクササイズ 大内 20:45-21:15	平泳ぎ初級 山口 21:00-21:30
21:00 オリジナルダンス 松岡 20:45-21:45	ボディコンバット30 永山 21:45-22:15		
22:00			


水曜日			
スタジオ	サブアリーナ	会議室	プール
10:30 シンプリエアロ 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 シンプリーステップ 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 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		
15:00 シンプリエアロ 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		
16:00	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20		
17:00			
18:00 テクニカルエアロ 山下 18:30-19:30	ボールエクササイズ 松原 19:00-19:30		
19:00 ボディアタック 永山 20:00-20:45	ボディパンプ 山下 19:45-20:45	ストレッチポール※R 石井(秋) 20:00-20:15 ストレッチ 石井(秋) 20:30-20:45	背泳ぎ初級 山口 20:00-20:30
20:00 ボディコンバット30 永山 21:00-21:30	ボディバランス 松原 21:00-22:00		けのび 山口 20:40-20:55
21:00 アロマリラックス 上野 21:45-22:15			
22:00			
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 藤瀬 10:30-11:30		ストレッチ&ウォーク 山口 10:30-11:00
11:00 シンプリエアロ 山下 11:45-12:25 DJ.YUKA 12:35-12:45 ボディジャムテック	MEGADANZ30 藤瀬 11:45-12:15		アクアヌードル 松原 11:15-11:45 【定員18名】 メニュープログラム 12:00-12:30
12:00 ボディジャム30 DJ.YUKA 12:50-13:20	健康体操 大内 12:30-13:00		
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		
14:00 シンプリエアロ 太田 14:30-15:10			ファミリー プール
15:00 アロマリラックス 大内 15:25-15:55			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	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15		14:30-18:00
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	シェイプステップ 太田 18:45-19:30		
19:00 リズム&ストレッチ 田井 19:00-19:30	ZUMBA 田井 19:45-20:30	健康体操 山口 19:45-20:00 ストレッチ 上野 20:15-20:30	
20:00 ディスコ45 田井 20:45-21:30	ボディパンプ 永山 20:45-21:45		
21:00 からだコンディショニング 田井 21:45-22:15			
22:00			
23:00			

※ストレッチポールのクラスは先着順で定員15名となります。

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5月8日(水)~2019年5月31日(金)

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 シンプリエアロ 藤澤 11:40-12:20	ディスコ45 田井 11:40-12:25		メニュープログラム 12:30-13:00
13:00 ボディバランス45※ST 山下 12:40-13:25	ZUMBA 藤澤 12:40-13:25		 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
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(初級) 四茂野 15:15-16:15	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15-17:15		
	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20-18:20		
19:00 リズム&ストレッチ 太田 18:45-19:15	ボディコンバット30 永山 18:45-19:15		
20:00 からだコンディショニング 逢坂 19:30-20:00	ボディジャム HIRO 19:30-20:30	ピラティス 松原 20:10-20:40	メニュープログラム(フィン) 20:15-20:45
21:00 ヨガ 逢坂 20:15-21:15	MEGADANZ30 HIRO 20:45-21:15	ストレッチボール※R 松原 20:50-21:05	
22:00 ボディバランス45※ST 松原 21:30-22:15			
※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。			

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
12:00 ボディジャム DJ. YUKA 11:45-12:45			
13:00 ヨガ 野上 13:00-14:00			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			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 MEGADANZ45 HIRO 16:15-17:00	コアヨガ 松原 16:15-17:00		上級クラス 16:30-17:45 4級~0級 ④~⑦コース
17:00 ボディジャム DJ. YUKA 17:15-18:15	ボディバランス 松原 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 藤瀬 18:30-19:30			
21:00			

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

- ・ストレッチボール※R(リラクゼーション)は、ストレッチボ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。
- ・ストレッチボール※Tはストレッチボ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。
- ※ストレッチボ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。

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