

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9月1日(日)～2019年9月30日(月)

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	※定員15名 ストレッチボール※R 小倉 10:15-10:30 MEGADANZ30 小倉 10:45-11:15		ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00
12:00 シンプルエアロ 太田 11:30-12:10	ボディジャム30 DJ.YUKA 11:30-12:00		アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:30-12:00
13:00 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 鈴木 12:30-13:00
14:00 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		クロール中級 鈴木 13:10-13:55
15:00 昼ヨガ 松原 14:20-15:20	シンプリーステップ 竹内 14:20-15:00		幼児クラス 15:15-16:30 ひよこ～16級 ⑤～⑦コース
16:00 リズム&ストレッチ 小倉 15:30-16:00			児童クラス 16:30-17:45 17級～10級 ④～⑦コース
17:00 からだコンディショニング 小倉 16:10-16:40			上級クラス 17:45-19:00 9級～ベスト ③～⑦コース
19:00 オリジナル健康体操 小倉 18:45-19:30			
20:00 ボディバランス45 松原 19:45-20:30	ZUMBA 小倉 19:45-20:30	青竹エクササイズ 大内 20:00-20:30	
21:00 オリジナルダンス 松岡 20:45-21:45	ボディアタック45 永山 20:45-21:30	おやすみヨガ 松原 20:45-21:30	アクアピクス(シェイプ) 小倉 20:45-21:15
22:00 からだコンディショニング 田井 21:45-22:15	ボディコンバット30 永山 21:45-22:15		

※会議室のクラスは人数に限りがございます。

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	ボディジャム45 HIRO 10:25-11:10		
12:00 からだコンディショニング 逢坂 11:20-12:05	MEGADANZ45 HIRO 11:20-12:05		
13:00 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		
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		
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 シンプルエアロ 竹内 16:00-16:40	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20		
19:00 テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45			
20:00 ヨガ 山下 20:00-21:00	裏面参照	ストレッチボール※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
21:00 ピラティス 松原 21:15-22:00	20:00-22:15		けのび 山口 20:40-20:55


※会議室のクラスは人数に限りがございます。

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		
12:00 シンプルエアロ 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 健康体操 大内 12:30-13:00		平泳ぎ初級 鈴木 12:00-12:30
13:00 ボディジャム30 DJ.YUKA 12:50-13:20	ポールエクササイズ 大内 13:15-13:45		バタフライ初級 鈴木 12:40-13:10
14:00 シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15			平泳ぎ中級 鈴木 13:20-13:50
15:00 シンプルエアロ 太田 14:30-15:10			バタフライ中級 鈴木 14:00-14:30
16:00 アロマリラックス 大内 15:25-15:55			ファミリー プール
17:00 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 3才～1年生 16:15-17:15		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 ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20		14:30-19:30
19:00 リズム&ストレッチ 田井 19:00-19:30	シェイプステップ 太田 18:45-19:30		ファミリー プールの 時間が 長くなったよ!
20:00 ZUMBA 田井 19:45-20:30	ボディコンバット45 永山 19:45-20:30		
21:00 ディスコ45 田井 20:45-21:30	ボディパンプ45 永山 20:45-21:30	ストレッチ 上野 20:15-20:30	
22:00 からだコンディショニング 田井 21:45-22:15			


※会議室のクラスは人数に限りがございます。

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9月1日(日)～2019年9月30日(月)


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		
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		ベビースイミング スクール ⑥～⑦コース 11:00-12:00
13:00 ボディバランス45※ST 山下 12:40-13:25	ZUMBA 藤澤 12:40-13:25		メニュープログラム 12:30-13:00
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		ファミリー プールの 時間が 長くなったよ! 
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			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	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15		14:00-19:30
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 リズム&ストレッチ 太田 18:45-19:15	ボールエクササイズ 松原 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			

※会議室のクラスは人数に限りがございます。

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 ミニボール・ピラティス 早馬 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	ボディパンプ45 永山 14:10-14:55		児童クラス 14:00-15:15 13級～10級 ④～⑦コース
15:00 シンブリーステップ 太田 15:15-15:55	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 DJ. YUKA 17:15-18:15		
18:00	ボディコンバット 山田 18:30-19:30		ファミリー プール ⑥～⑦コース 18:00-19:30 

※水曜日 20:00-22:15 サブアリーナプログラム

9/4(水) 入江 20:15-21:15 ボディアタック 21:30-22:15 ボディバランス45※FX
9/11(水) 石崎 20:00-21:00 ボディコンバット 21:15-22:15 ボディジャム
9/18(水) 鳥居 20:15-21:00 ボディコンバット45 21:15-22:15 ボディパンプ
9/25(水) 山下(智) 20:15-21:00 ボディコンバット45 21:15-22:00 ボディパンプ45

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
	X55 30 山下 12:15-12:45		
13:00 ピラティス 早馬 13:00-14:00	ボディパンプ 山下 13:00-14:00		
14:00 ポルドブラ 早馬 14:15-15:00	ボディバランス 山下 14:15-15:15		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
			12:00-19:30 

日曜日は
ファミリープール
で遊ぼう☆

・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を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人数に制限がございます。(先着順)

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