

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

2020年3月1日(日)～2020年3月30日(月)

月曜日			
スタジオ	サブアリーナ	会議室	プール
	※定員15名 ストレッチボール※R		
10:30 シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	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	ボディバランス30※ST 松原 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 東尾 13:20-14:05		クロール中級 鈴木 13:15-14:00
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		
16:00 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
17:00 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
18:00			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 ZUMBA 小倉 19:45-20:30	ボディバランス45※ST 松原 19:45-20:30	健康体操 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30 小倉 20:45-21:15	ストレッチボール※R 大内 20:45-21:00	
22:00	ボディコンバット30 東尾 21:30-22:00		

※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	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 テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45		ストレッチボール※R 石井(秋) 19:30-19:45 ストレッチ 石井(秋) 20:00-20:15	
20:00 ヨガ 山下 20:00-20:45	ボディパンプ45 東尾 20:00-20:45		
21:00 ピラティス 松原 21:00-21:45	ボディコンバット30 田中 21:00-21:30		
22:00	ボディジャム45 谷本 21:45-22:30		
			クロール初級 山口 20:30-21:00
			けのび 山口 21:10-21:30

※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 松原 10:30-11:30		バタフライ初級 鈴木 11:00-11:30
12:00 シェイプエアロ 山下 11:45-12:30	ボールエクササイズ 大内 12:00-12:30		平泳ぎ初級 鈴木 11:45-12:15
13:00 健康体操 大内 12:45-13:15	ボディパンプ30 東尾 12:45-13:15		スタート・ターン 鈴木 12:30-13:00
14:00 シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15			バタフライ中級 鈴木 13:15-13:45
15:00 シンプルエアロ 太田 14:30-15:10			ファミリー プール
16:00 アロマリラククス 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
			14:00-19:30
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 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		
20:00 ZUMBA 田井 19:45-20:30	ボディコンバット45 田中 19:45-20:30		
21:00 ディスコ45 田井 20:45-21:30	ボディパンプ45 東尾 20:45-21:30		
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。


ファミリー
プールの
時間が
長くなったよ!




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

2020年3月1日(日)～2020年3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		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		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		
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			
20:00 からだコンディショニング 逢坂 19:30-20:00	MEGADANZ30 HIRO 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	ピラティス 松原 20:10-20:40 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			

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			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
18:00	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 
19:00	ボディコンバット 山田 18:30-19:30		
20:00			
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
	X55 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
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		
15:00 ポルドブラ 早馬 14:15-15:00	ボディジャム 谷本 14:15-15:15		12:00-19:30 
	ボディバランス 山下 15:30-16:30		
<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>日曜日は ファミリープール で遊ぼう☆</p> </div>			

・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

※会議室のクラスは人数に限りがございます。