

ヴィスポことひらタイムスケジュール

2021.4~

	月	サブアリーナ	プール
10:00	スタジオ ボディバランス30※FX 松原 10:30-11:00	シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00
11:00	リズム&ストレッチ 太田 11:30-12:00	ステップ・アップ 藤澤 11:45-12:15	アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:30-12:00
12:00	【定員20名】 ボディパンプ30 小倉 12:45-13:15	ZUMBA GOLD 竹内 12:45-13:30	クロール初級 鈴木 12:30-13:00
13:00	MEGADANZ 45 小倉 13:45-14:30	ルーシーダットン 竹内 14:00-14:45	クロール中級 鈴木 13:15-14:00
14:00	からだコンディショニング 小倉 15:00-15:30	シンプリーステップ 竹内 15:15-15:55	ジュニアスイミングスクール ④⑤⑥コース
15:00			幼児クラス 15:15~ 16:30 ひよこ~ 16級
16:00			児童クラス 16:30~ 17:45 17級~ 10級
17:00			児童・上級クラス 17:45~ 19:00 9級~ ベスト級
18:00			※ご利用状況によって コースは変更となります
19:00	はじめてピラティス 早馬 18:45-19:30	ZUMBA 小倉 19:00-19:45	
20:00	シェイプエアロ 松岡 20:00-20:45	ボディアタック45 近石 20:15-21:00	
21:00	オリジナルダンス 松岡 21:15-22:00	ボディコンパクト45 谷本 21:30-22:15	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

	水	サブアリーナ	プール
10:00	スタジオ リズム&ストレッチ 太田 10:30-11:00	シンプリエアロ 逢坂 10:20-11:00	
11:00	からだコンディショニング 逢坂 11:30~12:00	MEGADANZ 30 HIRO 11:30-12:00	ベビー スイミングスクール ⑥~⑦コース 11:00~12:00
12:00	ヨガ 逢坂 12:30-13:15	ZUMBA 小倉 12:30-13:15	プール初心者 鈴木 12:15-12:45
13:00	【定員20名】 テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00	フラダンス 四茂野 13:45-14:45	スイミングサークル 鈴木 13:00-14:00
14:00			
15:00	シンプリエアロ 竹内 15:30-16:10		ジュニアスイミングスクール ④⑤⑥コース
16:00		ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15	幼児クラス 15:15~ 16:30 ひよこ~ 16級
17:00		ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20	児童クラス 16:30~ 17:45 17級~ 10級
18:00			児童・上級クラス 17:45~ 19:00 9級~ ベスト級
19:00	テクニカルエアロ 山下 19:00-19:45	ボディパンプ45 東尾 19:00-19:45	※ご利用状況によって コースは変更となります
20:00	X 55 山下 20:15~20:45	ボディコンパクト45 東尾 20:15-21:00	
21:00	ヨガ 山下 21:15-22:00	ボディジャム 谷本 21:30-22:15	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

	木	サブアリーナ	プール
10:00		ボディバランス45※ST 山下 10:30-11:15	
11:00	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	ボディコンパクト30 東尾 11:45-12:15	背泳ぎ初級 鈴木 11:30-12:00
12:00		ボディパンプ30 東尾 12:45-13:15	平泳ぎ初級 鈴木 12:15-12:45
13:00	シェイプエアロ 松岡 14:00-14:45	ZUMBA GOLD 藤澤 14:00-14:45	スタート・ターン 鈴木 13:00-13:30
14:00			バタフライ初級・中級 鈴木 13:45-14:15
15:00	MEGADANZ30 HIRO 15:15~15:45	シンプリーステップ 藤澤 15:15-15:55	
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			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 15:30-19:30
19:00	ダンス初級 (HIP HOP) HIRO 19:10-19:55	コアクロス 松原 19:15~19:45	
20:00	ボディバランス 松原 20:25-21:25	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
21:00		ディスコ30 田井 21:30~22:00	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

