

ヴィスポことひらタイムスケジュール

2021.5~

	月		
	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	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 幼児クラス 15:15~ 16:30 ひよこ~ 16級 児童クラス 16:30~ 17:45 17級~ 10級 児童・上級クラス 17:45~ 19:00 9級~ ベスト級
15:00	【定員20名】 テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00	MEGADANZ 30 HIRO 15:15-15:45	※ご利用状況によって コースは変更となります
16:00	シンプリーステップ 竹内 15:15-15:55	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
17:00	はじめてピラティス 早馬 18:45-19:30	ZUMBA 小倉 19:00-19:45	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:10-19:55
18:00	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	コアクロス 藤井 19:15-19:45
19:00	オリジナルダンス 松岡 21:15-22:00	ボディコンパット45 谷本 21:30-22:15	ZUMBA 田井 20:15-21:00
20:00			ディスコ30 田井 21:30-22:00
21:00			
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

	水		
	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	リズム&ストレッチ 太田 10:30-11:00	シンプリーステップ 藤澤 10:30-11:15	
11:00	からだコンディショニング 藤澤 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 (登録制) 鈴木 13:00-14:00
14:00	シンプリーステップ 竹内 15:15-15:55	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15	ジュニアスイミングスクール④⑤⑥コース 幼児クラス 15:15~ 16:30 ひよこ~ 16級 児童クラス 16:30~ 17:45 17級~ 10級 児童・上級クラス 17:45~ 19:00 9級~ ベスト級
15:00	シンプリーステップ 竹内 15:15-15:55	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20	※ご利用状況によって コースは変更となります
16:00	シンプリーステップ 竹内 15:15-15:55	ボディパンプ45 東尾 19:00-19:45	
17:00	テクニカルエアロ 山下 19:00-19:45	ボディコンパット45 東尾 20:15-21:00	
18:00	X55 山下 20:15-20:45	ボディコンパット45 東尾 20:15-21:00	
19:00	ヨガ 山下 21:15-22:00	ボディジャム45 谷本 21:30-22:15	
20:00			
21:00			
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

	木		
	スタジオ	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	ボディコンパット30 東尾 11:45-12:15	背泳ぎ初中級 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	MEGADANZ 30 HIRO 15:15-15:45	シンプリーステップ 藤澤 15:15-15:55	バタフライ初級・中級 鈴木 13:45-14:15
15:00		ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15	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
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			
19:00			
20:00			
21:00	ボディバランス 松原 20:25-21:25	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

※スタジオプログラムの定員は30名(ステップとストレッチポールのクラスは20名)となります。

※※サブアリーナプログラムの定員は50名となります。

ヴィスポことひらタイムスケジュール

2021.5~

	金	土	日
10:00	スタジオ ストリートファンク中級 松岡 10:25-11:25	サブアリーナ 10:15からチケット配布 ディスコ45 田井 10:30-11:15	プール ベビー スイミングスクール ⑥~⑦コース 11:00~12:00
11:00	健康体操20 大内 11:55-12:15	シンプルエアロ 藤澤 11:45-12:25	メニュープログラム 12:30-13:00
12:00	基礎トレーニング 大内 12:45-13:15	ZUMBA 藤澤 12:55-13:40	
13:00	フラダンス 四茂野 14:00-14:45	からだコンディショニング 藤澤 14:10-15:10	
14:00	基礎トレーニング スケジュール 12:45~13:15 1週目 腕、肩 2週目 胸、背中 3週目 お腹 4週目 お尻、足 5週目 がある場合は オリジナルメニュー	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15	ファミリー プール ⑥~⑦ コース
15:00		ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20	※ご利用状況によって コースは変更となります
16:00			15:30-19:30
17:00			
18:00			
19:00	【定員20名】 ストレッチボール 早馬 19:00-19:30	ポディアタック30 近石 19:00-19:30	
20:00	シンプルエアロ 逢坂 20:00-20:40	ポディジャム HIRO 20:00-21:00	
21:00	ヨガ 逢坂 21:10-21:55	ポディパンプ45 近石 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)		

	金	土	日
10:00	スタジオ ディスコ45 藤澤 10:30-11:15	サブアリーナ テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:15	プール 幼児クラス 10:15~ 11:30 ひよこ級~ 16級
11:00	【定員20名】 からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:15	基礎トレーニング 近石 11:45-12:15	※ご利用状況によって コースは変更となります
12:00	ピラティス 早馬 12:45-13:30	ポディパンプ45 近石 12:45-13:30	シジュニア スイミング スクール ④~ ⑦ コース
13:00	ヨガ 野上 14:00-14:45	ポディジャム45 HIRO 14:00-14:45	児童クラス 12:45~ 14:00 17級~ 14級
14:00	【定員20名】 シンプルステップ 太田 15:15-15:55	ZUMBA 竹内 15:15-16:00	児童クラス 14:00~ 15:15 13級~ 10級
15:00	基礎トレーニング スケジュール 11:45~12:15 1週目 腕、肩 2週目 胸、背中 3週目 お腹 4週目 お尻、足 5週目 がある場合は オリジナルメニュー	MEGADANZ 30 HIRO 16:30-17:00	児童クラス 15:15~ 16:30 9級~ 5級
16:00		ポディバランス45*ST 松原 17:30-18:15	上級クラス 16:30~ 17:45 4級~ ベスト級
17:00		ポディコンバット 山田 18:45-19:45	ファミリー プール ⑥~⑦ コース
18:00			※ご利用状況によって コースは変更となります
19:00			13:30-19:30
20:00			
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)		

♪各レッスンは諸事情により時間・内容・インストラクターが急遽変更する場合がございますので予めご了承ください。
 ♪色がついていると所が今回変更されたクラスです。
 ♪レッスンの途中入場・退場は固くお断り致します。
 ♪祝日等、特別プログラムになる場合がございます。
 ♪定員制のクラスがございます。
 ♪サブアリーナ定員50名 スタジオ定員30名となります。

	金	土	日
10:00	スタジオ 【定員20名】 シェイプステップ 山下 10:45-11:30	サブアリーナ ポディジャム45 谷本 10:45-11:30	プール 幼児 ひよこ~16級 9:30~10:45 児童クラス 10:45~ 12:00 15級~ 10級
11:00		ポディパンプ 山下 12:00-13:00	児童・上級クラス 12:00~ 13:15 9級~ ベスト級
12:00	ピラティス 早馬 12:00-13:00	ポディバランス45*ST 山下 13:30-14:15	
13:00	ポルトブラ 早馬 13:30-14:15	コアクロス 梅井 14:45-15:15	
14:00		ポディアタック45 大竹 15:45-16:30	
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)		

VsPo 総合型地域スポーツクラブ
KOTOHIRA ヴィスポ ことひら
TEL0877-75-0010



【営業時間】 [各種受付&利用時間]
 月-金 10:00-23:00 10:00-22:30
 土日祝 10:00-21:00 10:00-20:30
 火 休館日

お得な情報盛りだくさん
 イベント・スタジオ情報発信