

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2021.7~

	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 藤瀬 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45※TB 小倉 12:30-13:15	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④のコース 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 17:45~19:00 9級~ベスト級 ※ご利用状況によってコースは変更となります
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
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	ボディコンバット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		
	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ステップ・アップ 太田 10:30-11:00	シンプリーステップ 蓮坂 10:20-11:00	
11:00	からだコンディショニング 蓮坂 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 蓮坂 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			
15:00	シンプリーステップ 竹内 15:30-16:10		ジュニアスイミングスクール④のコース 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 17:45~19:00 9級~ベスト級 ※ご利用状況によってコースは変更となります
16:00			
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	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	
20:00	【定員20名】 X 55 山下 20:15-20:45	ボディコンバット45 東尾 20:15-21:00	
21:00	ヨガ 山下 21:15-22:00	ボディジャム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)		

	木		
	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ボディジャム30 DJ.YUKA 10:30-11:00	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	ボディコンバット30 藤瀬 11:45-12:15	平泳ぎ初級 鈴木 11:30-12:00
12:00			背泳ぎ初中級 鈴木 12:15-12:45
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 13:00-13:30
14:00	シェイプエアロ 松岡 14:00-14:45	ZUMBA GOLD 藤澤 13:45-14:45	バタフライ初級・中級 鈴木 13:45-14:15
15:00	MEGADANZ 30 HIRO 15:15-15:45	シンプリーステップ 藤澤 15:15-15:55	
16:00			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
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	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:10-19:55	ボディアタック45 近石 19:00-19:45	
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		ディスク30 田井 21:30-22:00	
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名となります (ステップ台・ストレッチポール使用クラスは20名)

※※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

2021.7~

金		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00 ストリートファンク中級 松岡 10:25-11:25	10:15からチケット配布 ディスコ45 田井 10:30-11:15	
11:00	11:15からチケット配布	ベビー スイミングスクール ⑥~⑦コース 11:00~12:00
12:00 ボディジャム30 DJ.YUKA 11:55-12:25	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
13:00 基礎トレーニング 大内 12:55-13:25	ZUMBA 藤澤 12:55-13:40	
14:00 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	
15:00	14:10-15:10	
16:00 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、脚 5週目ある場合は 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 ※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 1年生~中学生 17:20~18:20	15:30-19:30
18:00		
19:00 ストレッチ&ピラティス 早馬 19:00-19:30	ボディアタック30 近石 19:00-19:30	
20:00 シンプルエアロ 逢坂 20:00-20:40	ボディジャム HIRO 20:00-21:00	
21:00 ヨガ 逢坂 21:10-21:55	ボディパンプ45 近石 21:30-22:15	
22:00		
23:00		

土		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:15	④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ 幼児クラス 10:15~ 11:30 ひよこ級~ 16級 ※ご利用状況によって コースは変更となります
11:00		
12:00 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	
13:00 ピラティス 早馬 12:45-13:30	ボディパンプ45 近石 12:45-13:30	ジュニア スイミング スクール ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
14:00 ヨガ 野上 14:00-14:45	ボディジャム45 HIRO 14:00-14:45	
15:00 【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	
16:00 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、脚 5週目ある場合は オリジナルメニュー	MEGADANZ 30 HIRO 16:00-16:30	
17:00	ボディバランス45*ST 松原 17:30-18:15	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
18:00		
19:00 ボディコンバット 山田 18:45-19:45		
20:00		
21:00		

♪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下さい。
 ♪レッスンの途中入場・退場は固くお断り致します。
 ♪色付きの欄は今回変更されたクラスです。
 ♪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。

日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00 【定員20名】 シェイプステップ 山下 10:45-11:30	ボディジャム45 谷本 10:45-11:30	幼児 ひよこ~16級 9:30~10:45 児童クラス 10:45~ 12:00 15級~ 10級 児童・上級クラス 12:00~ 13:15 9級~ バスト級
11:00		
12:00 ピラティス 早馬 12:00-13:00	ボディパンプ 山下 12:00-13:00	
13:00		
14:00 ボルドブラ 早馬 13:30-14:15	ボディバランス 山下 13:30-14:30	
15:00	基礎トレーニング 藤井 15:00-15:30	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	ボディアタック45 大竹 16:00-16:45	13:30-19:30
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

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



LINE

【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