

ヴィスポことひらタイムスケジュール

2021.8~

	月		
	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ポディバランス30※FX 藤瀬 10:30-11:00	シェイプエアロ 藤瀬 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 藤瀬 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】 ポディパンプ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 ④~⑦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 ※ご利用状況によって コースは変更となります
15:00	はじめてピラティス 早馬 18:45-19:30	ZUMBA 小倉 19:00-19:45	
16:00	シェイプエアロ 松岡 20:00-20:45	ポディアタック45 近石 20:15-21:00	
17:00	オリジナルダンス 松岡 21:15-22:00	ポディコンパクト45 谷本 21:30-22:15	
18:00	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 (登録制) 鈴木 13:00-14:00
14:00	シンプリーエアロ 竹内 15:30-16:10	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 ④~⑦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 ※ご利用状況によって コースは変更となります
15:00	テクニカルエアロ 山下 19:00-19:45	ポディパンプ45 東尾 19:00-19:45	
16:00	X 55 山下 20:15~20:45	ポディコンパクト45 東尾 20:15-21:00	
17:00	ヨガ 山下 21:15-22:00	ポディジャム45 谷本 21:30-22:15	
18:00	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	ポディジャム30 DJ.YUKA 10:30-11:00	ポディバランス45※ST 山下 10:30-11:15	
11:00	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	ポディコンパクト30 藤瀬 11:45-12:15	平泳ぎ初級 鈴木 11:30-12:00
12:00	健康体操 大内 12:45-13:15	ポディパンプ30 東尾 12:45-13:15	背泳ぎ初中級 鈴木 12:15-12:45
13:00	シェイプエアロ 松岡 14:00-14:45	ZUMBA GOLD 藤瀬 13:45-14:45	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 藤瀬 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 15:30-19:30
16:00	ダンス初級 (HIP HOP) HIRO 19:10-19:55	ポディアタック45 近石 19:00-19:45	
17:00	ポディバランス 松原 20:25-21:25	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
18:00		ディスコ30 田井 21:30-22:00	
19:00	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

2021.8~

	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 シンプルエアロ 藤澤 11:45-12:25	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		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 14:10-15:10	
15:00	基礎トレーニング スケジュール		
16:00	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
17:00		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
18:00			15:30-19:30
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	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

	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 の コ ー ス 幼児クラス 10:15~ 11:30 ひよこ級~ 16級
11:00			※ご利用状況によって コースは変更となります
12:00	【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	
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 ア ス イ ミ ン グ ス ク ー ル ④ の コ ー ス 児童クラス 12:45~ 14:00 17級~ 14級 児童クラス 14:00~ 15:15 13級~ 10級 児童クラス 15:15~ 16:30 9級~ 5級 上級クラス 16:30~ 17:45 4級~ ベスト級
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	MEGADANZ 30 HIRO 16:30-17:00	
17:00	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	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
18:00		ボディコンバット 山田 18:45-19:45	※ご利用状況によって コースは変更となります
19:00			
20:00			
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)		

8月9日(月)
祝日営業 10:00~21:00

8月11日(水)~13日(金)
短縮営業 10:00~19:00

いずれも特別プログラムになります。
別紙にてご確認ください。

	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~ ベスト級
11:00			※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 12:00-13:00	ボディパンプ 山下 12:00-13:00	
13:00			
14:00	ポルトブラ 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 スケジュール	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
16:00	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	ボディアタック45 大竹 16:00-16:45	※ご利用状況によって コースは変更となります
17:00			13:30-19:30
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)		

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



【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