



ヴィスポことひら タイムスケジュール

2021.11~12

月			
10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	ポディバランス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
12:00	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
13:00	【定員20名】 ポディパンパ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
14:00	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
15:00	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
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	ZUMBA 小倉 18:45-19:30	ポディパンパ45 近石 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	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	
21:00	オリジナルダンス 松岡 21:15-22:00	ポディコンバット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			
10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	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	
12:00	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
13:00	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
14:00	【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 【④~⑦コース】
15:00			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
16:00	シンプリーエアロ 竹内 15:30-16:10		
17:00			
18:00			
19:00	テクニカルエアロ 山下 19:00-19:45	ポディジャム45 DJ.YUKA 19:15-20:00	※ご利用状況によって コースは変更となります
20:00	【定員20名】 X55 山下 20:15-20:45	ポディコンバット45 東尾 20:30-21:15	
21:00	ヨガ 山下 21:15-22:00		
22:00		有料プログラム 21:45-22:15	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

木			
10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	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	
12:00	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	ポディコンバット30 藤瀬 11:45-12:15	平泳ぎ初級・中級 鈴木 11:30-12:00
13:00	健康体操 大内 12:45-13:15	ポディパンパ30 東尾 12:45-13:15	背泳ぎ初級・中級 鈴木 12:15-12:45
14:00	シェイプエアロ 松岡 13:45-14:30	ZUMBA GOLD 藤澤 13:45-14:45	スタート・ターン 鈴木 13:00-13:30
15:00	MEGADANZ 30 HIRO 15:00-15:30	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
17:00		ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15	※ご利用状況によって コースは変更となります
18:00		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
19:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	ポディアタック45 近石 19:15-20:00	
20:00			
21:00	ポディバランス 松原 20:30-21:30	ZUMBA 田井 20:30-21:15	
22:00	有料プログラム 22:00-22:30	ディスコ30 田井 21:45-22:15	
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

2021.11~12

金

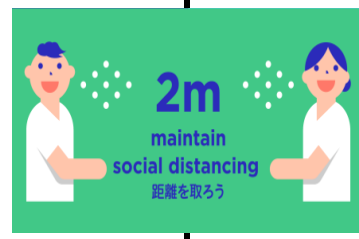

	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ストリートファンク中級 松岡 10:30-11:30	10:15からチケット配布 ディスコ45 田井 10:30-11:15	
11:00		11:15からチケット配布 シンプルエアロ 藤澤 11:45-12:25	ベビー スイミングスクール ⑥~⑦コース 11:00~12:00
12:00	ボディジャム30 DJ.YUKA 12:00-12:30		メニュープログラム 12:30-13:00
13:00	基礎トレーニング 大内 13:00-13:30	ZUMBA 藤澤 12:55-13:40	
14:00	フラダンス 四茂野 14:00-14:45	からだコンディショニング 藤澤 14:10-15:10	
15:00			
16:00		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
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	からだコンディショニング 逢坂 19:00-19:30	ポディアタック30 近石 19:00-19:30	
20:00	ヨガ 逢坂 20:00-21:00	ボディジャム HIRO 20:00-21:00	
21:00			
22:00	有料プログラム 21:30-22:00	ボディパンプ45 近石 21:30-22:15	
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	有料プログラム 10:30-11:00	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:15	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	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	シ ユ ニ ア ス イ ミ ン グ ス ク ー ル ④ ⑦ コ ー ス
14:00	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 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
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		MEGADANZ 30 HIRO 16:30-17:00	
17:00		ポディバランス45※ST 松原 17:30-18:15	
18:00	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		
19:00		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
20:00			※ご利用状況によって コースは変更となります
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。

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		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		ボディジャム45 谷本 10:45-11:30	
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	ポルドブラ 早馬 13:30-14:15	ポディバランス 山下 13:30-14:30	
15:00	【定員20名】 コンディショニングWithボール 早馬 14:45-15:30	基礎トレーニング 石河 15:00-15:30	ファミリー プール ⑥~⑦ コース
16:00	フラメンコ 田尾 16:00-16:30	ポディアタック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)		


 総合型地域スポーツクラブ
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