

# 総合型地域スポーツクラブ ヴィスポことひら タイムスケジュール

2017年7月2日～2017年9月30日

金曜日			
スタジオ	サブアリーナ	プール	総合型サークル活動
10:30 ストリートファンク 中級&上級 松岡 10:30-11:30	シンブリーステップ 小倉 10:20-11:00		【メインアリーナ】 テニスサークル 登録制 11:00-12:30
	ウエストシェイプ 山下 11:10-11:25	ベビースイミング スクール ⑥～⑦コース 11:00-12:00	
12:00 シンブリーエアロ 藤澤 11:40-12:20	X55 45 山下 11:40-12:25	メニュープログラム 12:20-12:50	卓球 フリー 11:00-12:30
		クロール初級 永山 13:00-13:30	
13:00 ボディバランス45※ST 山下 12:40-13:25	ZUMBA 藤澤 12:40-13:25		テニス フリー 西面 12:30-17:00
	からだコンディショニング 藤澤 13:35-14:25		
14:00 シェイプエアロ 太田 13:40-14:25			卓球 サークル 登録制 東面 13:00-15:00
15:00 青竹エクササイズ 大内 14:35-15:05			卓球 フリー 東面 15:00-17:00
16:00 フラダンス 四茂野 15:15-16:15		ファミリー プール ①コース ※ご利用状況によって コースは変更となります	【メインアリーナ】 ジュニア 卓球スクール 東面 18:00-19:15
	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		【グラウンド】 ソフト ボール サークル 登録制 19:30-21:30
18:00 青竹エクササイズ 村井 18:45-19:15	ボディバンプ 山下 18:45-19:45		卓球サークル 東面 バスケット 西面 登録制 19:30-21:30
20:00 からだコンディショニング 逢坂 19:30-20:00	X55 30 永山 20:00-20:30	背泳ぎ初級 金子 20:15-20:45	卓球・バスケ フリー 21:30-22:30
	ボディコンバット30 永山 20:45-21:15		
21:00 ヨガ 逢坂 20:15-21:15			
22:00 ボディバランス 藤瀬 21:30-22:30			

土曜日			
スタジオ	サブアリーナ	プール	総合型サークル活動
10:30 テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30		ジュニアスイミング スクール 幼児クラス ひよこ～16級 10:15-11:30	【メインアリーナ】 卓球 サークル 登録制 東面 11:00-13:00
12:00 はじめてピラティス 松原 12:00-12:45	ボディバンプ45 金子 12:00-12:45		卓球 フリー 東面 13:00-17:00
13:00 ヨガ 野上 13:00-14:00	ストレッチボール※R 斉藤 13:00-13:15 ウエストシェイプ 斉藤 13:30-13:45	ジュニアスイミング スクール 児童クラス 17級～14級 12:45-14:00	卓球 フリー 東面 13:00-17:00
14:00 シェイプエアロ 太田 14:15-15:00		ジュニアスイミング スクール 児童クラス 13級～10級 14:00-15:15	卓球 フリー 東面 13:00-17:00
15:00 シンブリーエアロ 太田 15:15-15:55	ZUMBA 竹内 15:10-15:55	ジュニアスイミング スクール 児童クラス 9級～5級 15:15-16:30	テニス フリー 17:00-18:30
16:00 パワーヨガ 斉藤 16:15-17:00	MEGADANZ45 HIRO 16:15-17:00	ジュニアスイミング スクール 児童クラス 4級～0級 16:30-17:45	テニス サークル 登録制 18:30-20:00
17:00 HIPHOP初級 HIRO 17:15-18:00	ボディバランス 松原 17:15-18:15		ファミリー プール ⑥～⑦コース 18:00-19:30
18:00 ボディコンバット 石崎 18:30-19:30			

日曜日			
スタジオ	サブアリーナ	プール	総合型サークル活動
10:30 シンブリーエアロ 篠原 10:30-11:10			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
	MEGADANZ SHINO 11:30-12:30		10:00-19:00
13:00 ヨガ 松原 12:45-13:45	ボディバンプ 武智 12:45-13:45		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
14:00 コンディショニングピラティス 松原 14:00-14:30	X55 山下 14:00-15:00		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
15:00 パワークロス(全身) 武智 14:45-15:00	ボディバランス 山下 15:15-16:15		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 シェイプエアロ 山下 16:30-17:15	ボディコンバット45 村井 16:30-17:15		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

・ストレッチボール※R(リラクゼーション)は、ストレッチボールを用い身体を緩め、心身ともにリラックスすることが目的のクラスです。  
 ・ストレッチボール※Tはストレッチボールを用い身体を中心部分のトレーニングを行うクラスです。  
 ※ストレッチボールのクラスは先着順で定員5名となります。

住所:香川県仲多度郡琴平町五條1022-1 TEL:(0877)75-0010  
 営業時間:月～金 10:00-23:00 土・日・祝 10:00-21:00  
 休館日:毎週火曜日