

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

2018年1月10日～2018年3月31日

| 月曜日 | | | |
|--|--|---|---|
| スタジオ | サブアリーナ | プール | 総合型サークル活動 |
| 10:30 シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15 | ストレッチボール※R 斉藤 10:20-10:35 X55 30 山下 10:50-11:20 | アクアジョギング 太田 10:30-11:00 | 【メインアリーナ】 バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-12:30 |
| 11:00 シンプリーエアロ 太田 11:30-12:10 | ボディジャム30 DJ.YUKA 11:35-12:05 | アクアヌードル 松原 11:15-11:45 【定員18名】 メニュープログラム(フィン) 12:00-12:30 | 卓球 フリー 東面 11:00-12:00 |
| 12:00 ZUMBA GOLD 竹内 12:20-13:05 | ボディパンプ45 山下 12:20-13:05 | | 卓球 サークル 登録制 東面 11:00-12:30 |
| 13:00 ルーシーダットン 竹内 13:20-14:05 | ボディコンバット45 藤瀬 13:20-14:05 | | 卓球 フリー 東面 12:00-14:00 |
| 14:00 ピラティス 斉藤 14:20-15:20 | シンプリーステップ 竹内 14:20-15:00 | | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 15:00 リズム&ストレッチ 小倉 15:30-16:00 | | 幼児クラス 15:15-16:30 ひよこ～16級 ⑥～⑦コース | 卓球 フリー 西面 12:30-17:00 |
| 16:00 からだコンディショニング 小倉 16:10-16:40 | | 児童クラス 16:30-17:45 17級～10級 ④～⑦コース | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 17:00 踏み台シェイプ 太田 18:30-19:00 | オリジナル健康体操 小林 18:30-19:15 | 上級クラス 17:45-19:00 9級～ベスト ③～⑦コース | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 18:00 ボディジャム30 HIRO 19:15-19:45 | ZUMBA 小林 19:30-20:30 | | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 19:00 MEGADANZ30 HIRO 20:00-20:30 | | クロール初級 村井 20:10-20:40 | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 20:00 オリジナルダンス 松岡 20:45-21:45 | ボディバランス45※ST 山下 20:45-21:30 | | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 21:00 ボディコンバット 村井 21:45-22:15 | | | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |

| 水曜日 | | | |
|---|--|---|---|
| スタジオ | サブアリーナ | プール | 総合型サークル活動 |
| 10:30 シンプリーエアロ 逢坂 10:30-11:10 | 10:20-10:35 ボディジャムテック ボディジャム30 HIRO 10:40-11:10 | | 【メインアリーナ】 バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-12:00 |
| 11:00 からだコンディショニング 逢坂 11:20-12:05 | MEGADANZ45 HIRO 11:20-12:05 | | 卓球 フリー 東面 11:00-12:00 |
| 12:00 ヨガ 逢坂 12:15-13:15 | 簡短筋トレ(全身) 小倉 12:15-12:30 シンプリーステップ 小倉 12:40-13:20 | | 卓球 サークル 登録制 東面 11:00-12:30 |
| 13:00 フラダンス 四茂野 13:30-14:30 | ZUMBA 小倉 13:30-14:30 | | 卓球 フリー 東面 12:00-14:00 |
| 14:00 ウエストシェイプ 斉藤 14:45-15:05 健康体操 斉藤 15:15-15:45 | テクニカルステップ 竹内 14:45-15:45 | | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 15:00 シンプリーエアロ 竹内 16:00-16:40 | ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15 | | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 16:00 ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20 | | 幼児クラス 15:15-16:30 ひよこ～16級 ⑤～⑦コース | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 17:00 ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20 | | 児童クラス 16:30-17:45 17級～10級 ④～⑦コース | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 18:00 ウエストシェイプ 宮武 19:15-19:30 | MEGADANZ30 石崎 19:00-19:30 | 上級クラス 17:45-19:00 9級～ベスト ③～⑦コース | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 19:00 X55 45 山下 19:45-20:30 | ボディジャム45 DJ.YUKA 19:45-20:30 | | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 20:00 シェイプエアロ 山下 20:45-21:30 | ボディバランス45※ST 藤瀬 20:45-21:30 | | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |
| 21:00 リズムダンス 村井 21:45-22:30 | ボディコンバット45 永山 21:45-22:30 | | 卓球 フリー 東面 14:00-17:00 |

| 木曜日 | | | |
|--|---------------------------------|---|---|
| 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 山下 10:30-11:30 | ボディバランス 松原 10:30-11:30 | アクアウォーキング 斉藤 10:30-11:00 | 【メインアリーナ】 バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 11:00 シンプリーエアロ 山下 11:45-12:25 | MEGADANZ45 藤瀬 11:45-12:30 | 脂肪バイバイ 斉藤 11:10-11:40 | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 12:00 はじめてピラティス 斉藤 12:45-13:15 | ボールエクササイズ 大内 12:45-13:15 | 4泳法初級 山口 11:50-12:20 | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 13:00 シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15 | 健康体操 大内 13:30-14:00 | スタート・ターン 山口 12:30-13:00 | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 14:00 シンプリーエアロ 太田 14:30-15:10 | | ファミリー プール ⑦コース ※ご利用状況によって コースは変更となります | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 15:00 アロマリラックス 大内 15:25-15:55 | | | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 16:00 ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15 | | | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 17:00 ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20 | | | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 18:00 リズム&ストレッチ 山下 19:00-19:30 | ボールエクササイズ 宮武 19:00-19:30 | | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 19:00 ZUMBA 田井 19:45-20:30 | ボディコンバット45 石崎 19:45-20:30 | | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 20:00 ディスコワールド45 田井 20:45-21:30 | ボディパンプ45 永山 20:45-21:30 | 4泳法初級 山口 20:15-20:45 | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| 21:00 ボディコンバット ニューリリクススクール 21:45-22:30 | ボディアタック30 永山 21:45-22:15 | スタート・ターン 山口 21:00-21:30 | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |
| ※有料/定員制 | | | バドミントン サークル 登録制 西面 11:00-15:00 |