



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

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	ボディパンプ45 山下 11:40-12:25	はじめてプール 藤瀬 12:20-12:50	卓球 フリー 13:00-15:00
13:00 ボディバランス45※ST 山下 12:40-13:25	ZUMBA 藤澤 12:40-13:25	メニュープログラム 13:00-13:30	卓球 サークル 登録制 東面 15:00-17:00
14:00 シェイプエアロ 太田 13:40-14:25	からだコンディショニング 藤澤 13:35-14:25		卓球 フリー 東面 17:00
15:00 青竹エクササイズ 大内 14:35-15:05			
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	
	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		
18:00 シェイプエアロ 山下 18:30-19:15	ボディコンバット30 村井 18:45-19:15		【メインアリーナ】 ジュニア 卓球スクール 東面 18:00-19:15
20:00 からだコンディショニング 逢坂 19:30-20:00	ボディジャム 石崎 19:30-20:30	メニュープログラム(フィン) 20:15-20:45	【グラウンド】 ソフト ボール サークル 登録制 19:30-21:30
21:00 ヨガ 逢坂 20:15-21:15	ボディアタック30 永山 20:45-21:15		卓球・バスケ フリー 21:30-22:30
22:00 ボディバランス45※ST 石崎 21:30-22:15	ボディジャム ニューリリクススクール 21:30-22:15		
	※有料/定員制		

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	卓球 サークル 登録制 東面 11:00-13:00
12:00 リズムダンス 村井 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	ストレッチポール※R 斉藤 13:00-13:15 健康体操 宮武 13:30-14:00	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 17:00
14:00 シェイプエアロ 太田 14:15-15:00	コンディショニングピラティス 松原 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	
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	
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	
17:00 ボディジャム DJ.YUKA 17:15-18:15	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 ボディジャム ニューリリクススクール 18:30-19:15 ※有料/定員制	ボディコンバット 石崎 18:30-19:30		
※ストレッチポールのクラスは先着順で定員5名となります。			
・ストレッチポール※R(リラクゼーション)は、ストレッチポ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。 ・ストレッチポール※Tはストレッチポ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。 ※ストレッチポールのクラスは先着順で定員5名となります。			

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
		ジュニアスイミング スクール ひよこ～10級 10:00-12:00	
	コンディショニングピラティス 松原 12:15-12:45		
13:00 昼ヨガ 松原 13:00-14:00	ボディパンプ 山下 13:00-14:00		
14:00 シェイプエアロ 山下 14:15-15:00	ボディアタック45 永山 14:15-15:00	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	
	ボディバランス 山下 15:15-16:15		
	ボディコンバット45 永山 16:30-17:15	12:30-19:00	
		 	

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