

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8月2日～2017年9月30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	ストレッチポール※R 長田 10:20-10:35 健康体操 高坂 10:50-11:20	アクアジョギング 太田 10:30-11:00 パタフライ初級 金子 11:10-11:40	【メインアリーナ】 バドミントン サークル 卓球 フリー 東面 登録制 11:00-12:00
11:30 シンプルエアロ 太田 11:30-12:10	MEGADANZ30 DJ.YUKA 11:35-12:05	メニュープログラム(フィン) 11:50-12:20	登録制 西面 11:00-12:30
12:20 ZUMBA GOLD 竹内 12:20-13:05	ボディパンプ45 山下 12:20-13:05	アクアヌードル 松原 12:30-13:00 【定員18名】	卓球 サークル 登録制 東面 12:00-14:00
13:20 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 14:00-17:00
14:20 太極拳 金森 14:20-15:20	シンプルステップ 竹内 14:20-15:00		卓球 フリー 東面 14:00-17:00
15:35 リズム&ストレッチ 小倉 15:35-16:05		幼児クラス 15:15-16:30 ひよこ～16級 ⑥～⑦コース	卓球 フリー 東面 14:00-17:00
16:15 からだコンディショニング 小倉 16:15-16:45		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
17:45 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
19:15 健康体操 大内 19:15-19:45	ZUMBA 小林 19:30-20:30		卓球 フリー 東面 14:00-17:00
20:00 ボディバランス30※ST 石崎 20:00-20:30		背泳ぎ初級 山口 20:05-20:35	卓球 フリー 東面 14:00-17:00
20:45 オリジナルダンス 松岡 20:45-21:45	MEGADANZ30 HIRO 20:45-21:15	アクアピクス 小林 20:50-21:20	卓球 フリー 東面 14:00-17:00
21:30 ストレッチポール※R 大内 22:00-22:15	ボディコンバット45 永山 21:30-22:15	けのび 山口 21:30-21:45	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 シンプルエアロ 逢坂 10:30-11:10	ボディバランス45※ST 藤瀬 10:25-11:10		【メインアリーナ】 バドミントン サークル 卓球 フリー 東面 登録制 11:00-12:00
11:20 からだコンディショニング 逢坂 11:20-12:05	MEGADANZ45 HIRO 11:20-12:05		登録制 西面 11:00-12:30
12:15 ヨガ 逢坂 12:15-13:15	簡短筋トレ(全身) 小倉 12:15-12:30 シンプルステップ 小倉 12:40-13:20		卓球 サークル 登録制 東面 12:00-14:00
13:30 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 14:00-17:00
14:45 ダンベル体操 高坂 14:45-15:05 青竹エクササイズ 高坂 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
16:00 シンプルエアロ 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	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
17:20 ストレッチ 山下 18:15-18:30	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
18:45 シェイプエアロ 山下 18:45-19:30	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
19:45 ウエストシェイプ 武智 19:45-20:05	X55 30 山下 19:45-20:15		卓球 フリー 東面 14:00-17:00
20:30 リズムダンス 村井 20:30-21:15	ボディバランス45※ST 山下 20:30-21:15	脂肪バイバイ 金子 20:15-20:45	卓球 フリー 東面 14:00-17:00
21:30 ボディコンバット30 村井 21:30-22:00	ボディパンプ45 武智 21:30-22:15	クロール初級 金子 21:00-21:30	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 高坂 10:30-11:00	【メインアリーナ】 バドミントン サークル 卓球 フリー 東面 登録制 11:00-12:00
11:45 シンプルエアロ 山下 11:45-12:25	MEGADANZ45 DJ.YUKA 11:45-12:30	平泳ぎ初級 山口 11:50-12:20	登録制 西面 11:00-12:30
12:45 ボディパンプ30 山下 12:45-13:15	ボディコンバット30 長田 12:45-13:15	背泳ぎ初級 山口 12:30-13:00	卓球 フリー 東面 14:00-17:00
13:30 シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ボールエクササイズ 長田 13:30-14:00		卓球 フリー 東面 14:00-17:00
14:30 シンプルエアロ 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	卓球 フリー 東面 14:00-17:00
15:25 アロマリラックス 高坂 15:25-15:55		14:30-18:00	卓球 フリー 東面 14:00-17:00
18:00 リズム&ストレッチ 山下 18:00-18:30			卓球 フリー 東面 14:00-17:00
18:45 シェイプステップ 篠原 18:45-19:30	X55 45 山下 18:45-19:30		卓球 フリー 東面 14:00-17:00
19:45 シェイプエアロ 篠原 19:45-20:30	ボディコンバット45 石崎 19:45-20:30	平泳ぎ初級 山口 20:15-20:45	卓球 フリー 東面 14:00-17:00
20:45 ピラティス 篠原 20:45-21:30	ボディパンプ45 永山 20:45-21:30	パタフライ初級 山口 21:00-21:30	卓球 フリー 東面 14:00-17:00
21:45 健康体操 石崎 21:45-22:15	MEGADANZ45 SHINO 21:45-22:30		卓球 フリー 東面 14:00-17:00

※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。