




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

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	シンプリーステップ 小倉 10:20-11:00 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	【メインアリーナ】 テニスサークル 登録制 11:00-12:30
12:00 シンプリーエアロ 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
13:00 ボディバランス45※ST 山下 12:40-13:25	ZUMBA 藤澤 12:40-13:25	クロール初級 永山 13:00-13:30	卓球 サークル 登録制 東面
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		テニス フリー 西面 12:30-17:00
15:00 青竹エクササイズ 大内 14:35-15:05			卓球 フリー 東面 13:00-15:00
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	卓球 フリー 東面 15:00-17:00
17:00 ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15		15:30-18:00	【メインアリーナ】 ジュニア 卓球スクール 東面 18:00-19:15
18:00 ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20			
19:00 ウエストシェイプ 武智 19:00-19:20 からだコンディショニング 逢坂 19:30-20:00	ポールエクササイズ 村井 18:45-19:15 ボディバンプ 山下 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
20:00 ヨガ 逢坂 20:15-21:15	ボディコンバット30 永山 20:45-21:15		卓球サークル 東面 バスケットボール 西面 登録制 20:00-22:00
21:00 ボディバランス 藤瀬 21:30-22:30			卓球・バスケ フリー 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	(テニスコート) ジュニア テニス スクール ※雨天時 メインアリーナ 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	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	はじめてピラティス 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	卓球 フリー 東面 13:00-17:00
15:00 シンプリーエアロ 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	卓球 フリー 東面 13:00-17:00
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	卓球 フリー 東面 13:00-17:00
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	(テニスコート) テニス フリー 17:00-18:30
18:00 ボディコンバット 石崎 18:30-19:30			テニス サークル 登録制 18:30-20:00

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 シンプリーエアロ 篠原 10:30-11:10			
12:00 MEGADANZ SHINO 11:30-12:30			
13:00 昼ヨガ 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	
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	※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	10:00-19:00  	
17:00 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		

・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