


ヴィスポことひら タイムスケジュール

2022年5月～

月	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ボディバランス45※FX 藤瀬 10:25-11:10	シェイプエアロ 藤瀬 10:30-11:15	ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00 ⑥～⑦コース
11:00	リズム&ストレッチ 太田 11:30-12:00	ステップ・アップ 藤瀬 11:35-12:05	アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:15-12:00 ⑥～⑦コース
12:00	【定員20名】 ボディパンプ45※TB 小倉 12:25-13:10	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10	プール初心者 鈴木 12:15-12:45 ⑤～⑦コース
13:00	MEGADANZ 45 小倉 13:30-14:15	ルーシーダットン 竹内 13:30-14:15	スイミングサークル (登録制) ④～⑦コース 鈴木 13:00-14:00
14:00	シェイプエアロ 松岡 14:35-15:20	シンプリーステップ 竹内 14:35-15:15	有料プログラム 14:00-15:00 ⑦コース
15:00	からだコンディショニング 小倉 15:40-16:25	有料プログラム 15:35-16:05	幼児クラス 15:15～16:30 ひよこ～16級
16:00	ストレッチ利用 17:00-18:00 定員20名		児童クラス 16:30～17:45 17級～10級
17:00	ピラティス 谷本 19:10-19:55	ボディパンプ45 東尾 19:00-19:45	児童・上級 17:45～19:00 9級～ベスト級
18:00	レスミルズパー 筒井 20:20-20:50	ボディジャム HIRO 20:05-21:05	※ご利用状況によって コースは変更となります
19:00	ボディバランス45※ST 松原 21:15-22:00	有料プログラム 21:25-21:55	アクアピクス(エンジョイ) 太田 21:25-21:55
20:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

水	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ステップ・アップ 太田 10:30-11:00	シンプリーエアロ 逢坂 10:20-11:00	
11:00	からだコンディショニング 逢坂 11:20-11:50	MEGADANZ 30 HIRO 11:20-11:50	ヘビー スイミングスクール ⑥～⑦コース 11:00～12:00
12:00	ヨガ 逢坂 12:10-12:55	ZUMBA 小倉 12:10-12:55	
13:00	【定員20名】 ストレッチポール 大内 13:15-13:35	レスミルズパー 松原 13:15-13:45	クロール初中級 森 13:00-13:45 ⑤～⑦コース
14:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00	フラダンス 四茂野 14:05-15:05	
15:00	【定員20名】 シンプリーエアロ 竹内 15:20-16:00		ジュニアスイミングスクール ④～⑦コース
16:00	ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名	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
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
18:00	テクニカルエアロ 山下 18:40-19:25	ボディジャムテクニック DJ.YUKA 19:05-19:20	児童・上級 17:45～19:00 9級～ベスト級
19:00	ヨガ 山下 19:45-20:30	ボディジャム DJ.YUKA 19:30-20:30	初めて水泳 鈴木 19:15-19:45 ⑥～⑦コース
20:00	ボディバランス 山下 20:50-21:50	ボディコンバット 山田 20:50-21:50	スイミングサークル (登録制) ④～⑦コース 鈴木 20:00-21:00 【定員20名】
21:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

木	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ボディジャム30 DJ.YUKA 10:40-11:10	ボディバランス45※ST 山下 10:30-11:15	
11:00	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	ボディコンバット30 藤瀬 11:35-12:05	初めて水泳 鈴木 11:30-12:00 ⑤～⑦コース
12:00	健康体操 大内 12:35-13:05	ボディパンプ30 東尾 12:25-12:55	平泳ぎ初級・中級 鈴木 12:15-12:45 ⑤～⑦コース
13:00	シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ZUMBA GOLD 藤瀬 13:15-14:15	背泳ぎ初級・中級 鈴木 13:00-13:30 ⑤～⑦コース
14:00	かんたんダンス 松岡 14:35-15:20	シンプリーステップ 藤瀬 14:35-15:15	バタフライ初級・中級 鈴木 13:45-14:15 ⑤～⑦コース
15:00	除菌対応 ※感染防止対策 16:00-18:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	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 15:00-18:00
16:00		ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	
17:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	ボディアタックテクニック 近石 19:30-19:45	アクアピクス(エンジョイ) 田井 19:00-19:30
18:00	ZUMBA 田井 20:20-21:05	ボディアタック 近石 19:55-20:55	
19:00	レスミルズパー 松原 21:25-21:55	ボディパンプ45 近石 21:15-22:00	
20:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

※スタジオストレッチ利用は、ストレッチ、ボールのみのご利用となります。【定員20名】

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2022年5月～

金

土

日

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	ストリートファンク中級 松岡 10:30-11:30	ディスコ45 田井 10:30-11:15	ベビー スイミングスクール ⑥～⑦コース 11:00～12:00
12:00	ボディジャム30 DJ.YUKA 11:50-12:20	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	基礎トレーニング 大内 12:40-13:10	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	
14:00	MEGADANZ 30 HIRO 13:35-14:05	からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40	
15:00	フラダンス 四茂野 14:20-15:05	有料プログラム 15:00-15:30	
16:00			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
17:00	ストレッチ利用 16:00-18:00 【定員20名】	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15	
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	ヨガ 逢坂 19:00-20:00	ポディアタック45 近石 19:00-19:45	
20:00	ボディバランス45※ST 松原 20:25-21:10	ボディコンバットテクニク 石川 20:05-20:20 ボディコンバット45 石川 20:30-21:15	基礎トレーニング スケジュール 1週目 腕、肩 2週目 胸、背中 3週目 お腹 4週目 お尻、脚 5週目ある場合は オリジナルメニュー
21:00	燃焼ピラティス 松原 21:30-22:00	有料プログラム 21:35-22:05	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30	幼児クラス 10:15～ 11:30 ひよこ級～ 16級
12:00	レスミルズパー 筒井 11:50-12:20	からだコンディショニング 藤澤 11:50-12:20	※ご利用状況によって コースは変更となります
13:00	ピラティス 早馬 12:45-13:30	ボディパンプ 近石 12:40-13:40	ジュニア スイミング スクール ④～ ⑦ コース
14:00	ヨガ 野上 14:00-14:45	ボディジャム45 HIRO 14:00-14:45	児童クラス 12:45～ 14:00～ 17級～ 14級
15:00	シンプルステップ 太田 15:05-15:45	ZUMBA 竹内 15:05-15:50	児童クラス 14:00～ 15:15 13級～ 10級
16:00	ストレッチ利用 16:15-18:00 【定員20名】	MEGADANZ45 HIRO 16:10-16:55	児童クラス 15:15～ 16:30 9級～ 5級
17:00		ボディバランス 松原 17:15-18:15	上級クラス 16:30～ 17:45 4級～ ベスト級
18:00		ボディコンバット45 近石 18:35-19:20	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
19:00		有料プログラム 19:40-20:10	
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)		

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	ヨガ 山下 10:45-11:30	折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】	幼児 ひよこ～16級 9:30～10:45 児童クラス 10:45～ 12:00 15級～ 10級 児童・上級クラス 12:00～ 13:15 9級～ ベスト級
12:00	ピラティス 早馬 11:50-12:50	ボディパンプ45 山下 11:50-12:35	ボディバランス45※ST 山下 12:55-13:40
13:00	ポルドブラ 早馬 13:10-13:55		
14:00	【定員20名】 コンディショニングWithボール 早馬 14:15-15:00	基礎トレーニング 石河 14:00-14:30	
15:00		X55 山下 14:50-15:20	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	フラメンコ 田尾 15:20-16:05	ポディアタック45 大竹 15:40-16:25	
17:00	有料プログラム 16:25-16:55	ボディコンバット45 東尾 16:45-17:30	
18:00	除菌対応 ※感染防止対策 17:30-19:30		
19:00			
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)		

♪各レッスンは諸事情により時間・内容・インストラクターが急遽変更する場合がございますので予めご了承下さい。
 ♪レッスンの途中入場・退場は固くお断り致します。
 ♪色付きの欄は今回変更されたクラスです。
 ♪祝日等、特別プログラムになる場合がございます。
 ♪定員制のクラスがございます。
 ♪サブアリーナ定員50名 スタジオ定員30名となります。

VsPo 総合型地域スポーツクラブ
KOTOHIRA ヴィスポ ことひら
TEL0877-75-0010

新ホームページ
QRコード

[営業時間] [各種受付&利用時間]
 月-金 10:00-23:00 10:00-22:30
 土日祝 10:00-21:00 10:00-20:30
 火 休館日

