


2022年7月1日(金)~7月6日(水) 特別プログラム案内

7月4日(月)

7月6日(水)

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	ポールストレッチ 小倉 10:30-11:00 【定員20名】	シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00 ⑥~⑦コース
12:00	リズム&ストレッチ 太田 11:25-11:55 【定員20名】	ステップ・アップ 藤澤 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
13:00	ボディバンプ45※TB 小倉 12:20-13:05	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10	プール初心者 鈴木 12:15-12:45 ⑥~⑦コース
14:00	MEGADANZ 30 小倉 13:25-13:55	ルーシーダットン 竹内 13:25-14:10	スイミングサークル (登録制)④~⑦コース 鈴木 13:00-14:00
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:20-15:05	シンプリーステップ 竹内 14:25-15:05	有料プログラム 14:00-15:00 ⑦コース
16:00	からだコンディショニング 小倉 15:25-15:55		ジュニアスイミングスクール④~⑦コース 幼児クラス 15:15~ 16:30 ひよこ~ 16級 児童クラス 16:30~ 17:45 17級~ 10級 児童・上級 17:45~ 19:00 9級~ ベスト級
17:00	ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名		
18:00			
19:00	ピラティス 谷本 19:00-19:45	ボディアタック45 近石 19:00-19:45	※ご利用状況によって コースは変更となります
20:00	リズム&ストレッチ 谷本 20:05-20:35	#18 LESMILLS BARRE 新曲発表会 20:05-20:50 松原/筒井	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:55-20:25
21:00	今夜限りの tik tok ダンス HIRO 21:00-21:45	有料プログラム 21:10-21:40	
22:00	色々なダンスのメドレー をやっちゃいます♡		
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	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	
12:00	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	ベビー スイミングスクール ⑥~⑦コース 11:00~12:00
13:00	ヨガ 逢坂 12:10-12:55	ZUMBA 小倉 12:10-12:55	
14:00	ストレッチ 石川 13:15-13:35	レスミルスパ 松原 13:15-13:45	クロール初中級 森 13:00-13:45 ⑥~⑦コース
15:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	フラダンス 四茂野 14:05-15:05	
16:00	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 幼児クラス 15:15~ 16:30 ひよこ~ 16級 児童クラス 16:30~ 17:45 17級~ 10級 児童・上級 17:45~ 19:00 9級~ ベスト級
17:00	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	
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	テクニカルエアロ 山下 18:40-19:25	EVENT BODYCOMBAT 石崎/TEAM-V 19:15-20:15	初めて水泳 鈴木 19:15-19:45 ⑥~⑦コース
20:00	ヨガ 山下 19:45-20:30		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	ボディバランス 山下 20:50-21:50	BODYJAM #100PARTY 20:45-21:45 TOSHIKI/HIRO/DJ	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

BODYJAM
[100]

7月6日(WED)

20:45-21:45

GUEST すばっしゅ豊浜 TOSHIKI

PARTY
PARTY
PARTY
PARTY

※サブアリーナ【定員50名】/スタジオ【定員30名】となります。

2022年7月1日(金)～7月6日(水) 特別プログラム案内

7月1日(金)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
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
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	ボディバランス45※FX 藤瀬 12:35-13:20	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 14:25-15:10	有料プログラム 15:00-15:30
16:00	ストレッチ利用 16:00-18:00 【定員20名】	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		
18:00		
19:00	ヨガ 逢坂 19:00-20:00	#91 BODYCOMBAT 新曲発表会 19:15-20:15 東尾/石川/近石/藤瀬
20:00	ボディバランス45※S 松原 20:20-21:05	ボディジャム HIRO×DJ.YUKA 20:35-21:35
21:00	燃焼ピラティス 松原 21:25-21:55	#MIX
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

7月2日(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
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
12:00	レスミルズパー 松原 11:50-12:20	からだコンディショニング 藤澤 11:50-12:20
13:00	ピラティス 早馬 12:40-13:25	BODYPUMP 新曲発表会 12:40-13:40 東尾/山下/小倉/近石
14:00	ヨガ 野上 13:45-14:30	ポディアタック30 小倉 14:00-14:30
15:00	シンプルステップ 太田 14:50-15:30	ボディコンバット45 近石/藤瀬 14:50-15:35
16:00	ストレッチ利用 16:00-19:00 【定員20名】	MEGADANZ45 HIRO 15:55-16:40
17:00		BODYBALANCE 新曲発表会 17:00-18:00 松原/山下/藤瀬 #96
18:00		
19:00		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
20:00		
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	

7月3日(日)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
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】
12:00	ピラティス 早馬 11:50-12:50	ボディパンプ 山下 12:15-13:00
13:00	ポルドブラ 早馬 13:10-13:55	ボディバランス45※ST 山下 13:20-14:05
14:00	コンディショニングWithボール 早馬 14:15-15:00	X55 山下 14:25-14:55
15:00		#116 BODYATTACK 新曲発表会 15:15-16:15 近石/大竹
16:00	フラメンコ 田尾 15:20-16:05	有料プログラム 16:25-16:55
17:00		ボディコンバット45 東尾 16:35-17:20
18:00	除菌対応 ※感染防止対策 17:30-19:30	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		
20:00		
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。
 †ストレッチ利用は、ボール、ストレッチマットをご利用いただけます。【定員20名】


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

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

