

# ヴィスピことひら タイムスケジュール

2022年9月～

月			水			木		
10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ
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 アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:15-12:00 ⑥～⑦コース	ステップ・アップ 太田 10:30-11:00 からだコンディショニング 逢坂 11:20-11:50	シンプリーエアロ 逢坂 10:20-11:00	ベビー スイミングスクール ⑥～⑦コース 11:00～12:00	ボディジャム30 DJ.YUKA 10:40-11:10	山下 10:30-11:15
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	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	MEGADANZ 30 HIRO 11:20-11:50	クロール初中級 森 13:00-13:45 ⑤～⑦コース	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	初めて水泳 鈴木 11:30-12:00 ⑤～⑦コース
13:00	ボディパンプ45※TB 小倉 12:20-13:05	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	ストレッチ 石川 13:15-13:35	ZUMBA 小倉 12:10-12:55	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16級 16:15～17:15	ボディコンバット30 藤瀬 11:35-12:05	平泳ぎ初級・中級 鈴木 12:15-12:45 ⑤～⑦コース
14:00	MEGADANZ 30 小倉 13:25-13:55	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	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	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20 ※テクニッククラスから継続して そのままご参加いただけます。 東尾 19:10-19:25	ボディパンプ30 東尾 12:25-12:55	背泳ぎ初級・中級 鈴木 13:00-13:30 ⑤～⑦コース
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:20-15:05	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	シンプリーエアロ 竹内 15:20-16:00	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 1年生～中学生 17:20～18:20 ※テクニッククラスから継続して そのままご参加いただけます。 東尾 19:10-19:25	かんたんダンス 松岡 14:35-15:20	バタフライ初級・中級 鈴木 13:45-14:15 ⑤～⑦コース
16:00	ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名	スイミング	児童クラス 16:30～17:45 17級～10級	ボディパンプテクニック 松原 16:15-17:15	ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名	ボディパンプ 鈴木 16:30～17:45 17級～10級	除菌対応 ※感染防止対策 16:00-18:00	ファミリー プール ⑥～⑦コース
17:00	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	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:55-20:25	テクニカルエアロ 山下 18:40-19:25	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	ご利用状況によって コースは変更となります 15:00-18:00
18:00	レズミルズバー 筒井 20:05-20:35	ボディコンバット45 石川 20:00-20:45	ボディバランス45※ST 松原 20:55-21:40	ヨガ 山下 19:45-20:30	ボディコンバット 東尾 19:30-20:30	ZUMBA 田井 20:15-21:00	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	
19:00	ボディバランス45※ST 松原 20:55-21:40	ボディジャム45 HIRO 21:00-21:45	ボディバランス45※ST 松原 20:55-21:40	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	Sintex(調整系) 田井 21:15-22:00	レズミルズバー 松原 19:05-19:35	アクアピクス(エンジョイ) 田井 19:00-19:30
20:00							ボディアタック 近石 19:55-20:55	
21:00							ボディパンプ45 近石 21:15-22:00	
22:00								
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)			閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)			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、ポールのみのご利用となります。【定員20名】

# ヴィスピことひら タイムスケジュール

2022年9月～

金			土			日		
スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00 ストリートファンク中級 松岡 10:30-11:30	10:00 ディスコ45 田井 10:30-11:15	10:00 ベビー スイミングスクール ⑥～⑦コース 11:00～12:00	10:00 シンプリーエアロ 逢坂 10:50-11:30	10:00 テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30	10:00 スクール④ ⑤ ⑥ ⑦ 幼児クラス 10:15～11:30 ひよこ級～16級	10:00 ヨガ 山下 10:45-11:30	10:00 折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 （登録制）	10:00 幼児 ひよこ～16級 9:30～10:45
11:00 ボディジャム30 DJ.YUKA 11:50-12:20	11:00 シンプリーエアロ 藤澤 11:35-12:15	11:00 【定員20名】	11:00 レズミルズバー 筒井 11:50-12:20	11:00 からだコンディショニング 藤澤 11:50-12:20	11:00 ※ご利用状況によって コースは変更となります	11:00 ピラティス 早馬 11:50-12:50	11:00 ボディパンプ45 山下 12:00-12:45	11:00 児童クラス 10:45～12:00
12:00 ボディバランス45※FX 藤瀬 12:35-13:20	12:00 ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	12:00 フィンスイム フリー利用 ⑥～⑦コース 12:30-13:30	12:00 ピラティス 早馬 12:40-13:25	12:00 基礎トレーニング 近石 12:50-13:20	12:00 ジニアスイミングスクール④ ⑤ ⑥ ⑦ 児童クラス 12:45～14:00～17級～14級	12:00 ポルドブラ 早馬 13:10-13:55	12:00 ボディバランス45※ST 山下 13:05-13:50	12:00 15級～10級 児童・上級クラス 12:00～13:15
13:00 MEGADANZ 30 HIRO 13:35-14:05	13:00 からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40	13:00 ※フィンの貸出はございません	13:00 ヨガ 野上 13:45-14:30	13:00 ボディパンプ45 近石 13:45-14:30	13:00 ジニアスイミングスクール④ ⑤ ⑥ ⑦ 児童クラス 14:00～15:15	13:00 【定員20名】	13:00 X55 山下 14:10-14:40	13:00 9級～ベスト級 ⑦コース 有料プログラム 13:30-14:00
14:00 フラダンス 四茂野 14:25-15:10	14:00 有料プログラム 15:00-15:30	14:00 ファミリー プール ⑥～⑦ コース	14:00 シンプリーステップ 太田 14:50-15:30	14:00 ZUMBA 竹内 14:50-15:35	14:00 ボディバランス45 HIRO 15:55-16:40	14:00 コンディショニングWithボール 早馬 14:15-15:00	14:00 ボディアタック45 大竹 15:10-15:55	14:00 ファミリー プール ⑥～⑦ コース
15:00 ストレッチ利用 16:00-18:00 【定員20名】	15:00 ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15	15:00 ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20	15:00 ボディバランス 松原 15:50-16:50	15:00 MEGADANZ45 HIRO 15:55-16:40	15:00 上級クラス 15:15～16:30 9級～5級	15:00 フラメンコ 田尾 15:20-16:05	15:00 ボディコンバット45 東尾 16:15-17:00	15:00 ※ご利用状況によって コースは変更となります
16:00 ストレッチ利用 16:00-18:00 【定員20名】	16:00 ボディコンバット45 石川 19:10-19:55	16:00 ファミリー プール ⑥～⑦ コース	16:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	16:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	16:00 上級クラス 16:30～17:45 4級～ベスト級	16:00 有料プログラム 16:25-16:55	16:00 除菌対応 ※感染防止対策 17:30-19:30	16:00 ※ご利用状況によって コースは変更となります
17:00 ヨガ 逢坂 19:00-20:00	17:00 ボディコンバット45 石川 19:10-19:55	17:00 ※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 17:30-19:30 【定員20名】	17:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	17:00 ファミリー プール ⑥～⑦コース 18:00-19:30	17:00 2m maintain social distancing 距離を保とう	17:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	17:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)
18:00 ボディバランス45※ST 松原 20:20-21:05	18:00 ボディジャム HIRO 20:10-21:10	18:00 燃焼ピラティス 松原 21:25-21:55	18:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	18:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	18:00 ※ご利用状況によって コースは変更となります	18:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	18:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	18:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)
19:00 ボディコンバット45 近石 21:20-21:55	19:00 有料プログラム 21:30-22:00	19:00 閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	19:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	19:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	19:00 ※ご利用状況によって コースは変更となります	19:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	19:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	19:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)
20:00 ボディコンバット45 近石 21:20-21:55	20:00 有料プログラム 21:30-22:00	20:00 閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	20:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	20:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	20:00 ※ご利用状況によって コースは変更となります	20:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	20:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	20:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)
21:00 燃焼ピラティス 松原 21:25-21:55	21:00 有料プログラム 21:30-22:00	21:00 閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	21:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	21:00 ボディコンバット45 近石 18:20-19:05	21:00 ※ご利用状況によって コースは変更となります	21:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	21:00 閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	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ことがございます。  
♪定員制のクラスがございます。  
♪サファリーナ定員50名 スタジオ定員30名となります。

**ViSpo**  
KOTOHIRA  
総合型地域スポーツクラブ  
**ヴィスピ ことひら**

TEL 0877-75-0010

[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

ホームページ  
QRコード

