



ヴィスポことひら タイムスケジュール

2022年11月～

月	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	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
11:00	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
12:00	ボディパンプ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 ⑤～⑦コース
13:00	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
14:00	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
15:00	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
16:00	ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名		幼児クラス 15:15～16:30 ひよこ～16級
17:00			児童クラス 16:30～17:45 17級～10級
18:00			児童・上級 17:45～19:00 9級～ベスト級
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	レスミルズパー 筒井 20:05-20:35	ボディコンバット45 石川 20:00-20:45	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:55-20:25
21:00	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	
22:00			
23:00	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 11:20-12:20	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
12:00		ZUMBA 小倉 12:10-12:55	
13:00	ヨガ 逢坂 12:40-13:40	レスミルズパー 松原 13:15-13:45	平泳ぎ初・中級 森 13:15-13:45 ⑤～⑦コース
14:00	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	
15:00	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
16:00			幼児クラス 15:15～16:30 ひよこ～16級
17:00	ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名		児童クラス 16:30～17:45 17級～10級
18:00			児童・上級 17:45～19:00 9級～ベスト級
19:00	テクニカルエアロ 山下 18:40-19:25	※テクニ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 ボディパンプテクニク	初めて水泳 鈴木 19:15-19:45 ⑤～⑦コース
20:00	ヨガ 山下 19:45-20:30	ボディパンプ 東尾 19:30-20:30	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	ボディコンバット 山田 20:50-21:50	
22:00			
23:00	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	ストレッチ利用 12:30-13:15 【定員20名】	ボディパンプ30 東尾 12:25-12:55	クロール初級・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 藤澤 13:25-14:25	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 藤澤 14:40-15:20	パタフライ初級・中級 鈴木 13:45-14:15 ⑤～⑦コース
15:00			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 15:00-18:00
16:00	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	
17:00		ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	
18:00			
19:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	ボディパンプ45 近石 19:15-20:00	アクアピクス(エンジョイ) 田井 19:00-19:30
20:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	ボディアタック 近石 20:20-21:20	
21:00	Sintex(調整系) 田井 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)		

※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】



ヴィスポことひら タイムスケジュール

2022年11月～

	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	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	【定員20名】 フィンスイム フリー利用 ⑥～⑦コース 12:30-13:30 ※フィンの貸出はございません
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			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			15:30-19:30
20:00	ボディバランス45※ST 松原 19:15-20:00	ボディコンバット45 近石 19:10-19:55	
21:00	燃焼ピラティス 松原 20:20-21:05	ボディジャム HIRO 20:10-21:10	
22:00	有料プログラム 21:30-22:00	有料プログラム 21:30-22:00	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

	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	スクール の 幼児クラス 10:15～ 11:30 ひよこ級～ 16級 ※ご利用状況によって コースは変更となります
12:00	ボディバランス45※ST 松原 11:45-12:30	からだコンディショニング 藤澤 11:50-12:20	ジュニアスイミング スクール④⑤⑦ コース
13:00	ピラティス 早馬 12:45-13:30	ボディパンプ45 近石 12:45-13:30	児童クラス 12:45～ 14:00～ 17級～ 14級 児童クラス 14:00～ 15:15 13級～ 10級 上級クラス 15:15～ 16:30 9級～ 5級 上級クラス 16:30～ 17:45 4級～ ベスト級
14:00	ヨガ 野上 13:45-14:30	ボディアタック30 近石 13:50-14:20	
15:00	シンプルステップ 太田 14:50-15:30	ZUMBA 竹内 14:50-15:35	
16:00		MEGADANZ45 HIRO 15:55-16:40	
17:00	ストレッチ利用 16:00-19:30 【定員20名】	ボディジャム DJ.YUKA 17:00-18:00	
18:00		ボディコンバット45 石川 18:20-19:05	ファミリー プール ⑥～⑦ コース 18:00-19:30 ※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 19:20-19:50	
20:00	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。

	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】	スクール の 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 12:00-12:45	⑦コース 有料プログラム 13:30-14:00
13:00	ポルドブラ 早馬 13:10-13:55	ボディバランス45※ST 山下 13:05-13:50	
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	X55 山下 14:10-14:40	
15:00	フラメンコ 田尾 15:20-16:05	ボディアタック45 大竹 15:10-15:55	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	有料プログラム 16:25-16:55	ボディコンバット45 東尾 16:15-17:00	14:00-19:30
17:00			
18:00	除菌対応 ※感染防止対策 17:30-19:30		
19:00			
20:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)		

 総合型地域スポーツクラブ
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

