


ヴィスポことひら タイムスケジュール

2022年12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 12:25-13:10 | 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 30 小倉 13:30-14:00 | 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 | シンプルステップ 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 15:20-15:50 | | 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 | 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 | レズミルズパー 筒井 20:05-20:35 | ボディコンバット45 近石 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 | シンプルエアロ 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 | ヨガ 逢坂 12:40-13:40 | ZUMBA 小倉 12:10-12:55 | |
| 13:00 | テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】 | レズミルズパー 松原 13:15-13:45 | 平泳ぎ初・中級 森 13:15-13:45 ⑤～⑦コース |
| 14:00 | | フラダンス 四茂野 14:05-15:05 | |
| 15:00 | シンプルエアロ 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 | | 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 | 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 | 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 | | 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 | シンプルステップ 藤澤 14:40-15:20 | バタフライ初級・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 20:15-21:15 |  |
| 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12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 10:45-11:45 | 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 | ボディバランス45※FX 藤瀬 12:30-13:15 | 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 | MEGADANZ 30 HIRO 13:35-14:05 | ZUMBA 藤澤 12:35-13:20 | |
| 14:00 | フラダンス 四茂野 14:25-15:10 | からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40 | |
| 15:00 | | 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】 | 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 |
| 17:00 | | ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20 | 15:30-19:30 |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | 有料プログラム 19:00-19:45 | ボディバランス45※ST 松原 19:15-20:00 | |
| 20:00 | 燃焼ピラティス 松原 20:20-21:05 | ボディジャム HIRO 20:15-21:15 | |
| 21:00 | | | |
| 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 | | | 幼児クラス 10:15～ 11:30 ひよこ級～ 16級 |
| 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 | ※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 | |
| 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 | ジュニア スイミング スクール ④⑤⑦ コース |
| 14:00 | ヨガ 野上 13:45-14:30 | ボディアタック30 近石 13:50-14:20 | 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 |
| 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 | ストレッチ利用 16:00-19:30 【定員20名】 | MEGADANZ45 HIRO 15:55-16:40 | 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 | | 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 | |
| 19:00 | | 有料プログラム 19:20-19:50 | |
| 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。
 ♪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 | | | 幼児 ひよこ～16級 9:30～10:45 |
| 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】 | 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 | 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 | | ボディアタック45 大竹 15:10-15:55 | 14:00-19:30 |
| 16:00 | フラメンコ 田尾 15:20-16:05 | ボディコンバット45 東尾 16:15-17:00 | |
| 17:00 | 有料プログラム 16:25-16:55 | | |
| 18:00 | 除菌対応 ※感染防止対策 17:30-19:30 |  |  |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | | | |
| 21:00 | 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

