

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2023年2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	ルーシーダットン 竹内 13:25-14:10	MEGADANZ 30 小倉 13:30-14:00	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 14:25-15:10	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	ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名		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			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	ボディパンプ45 東尾 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 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 21:00-21:45	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	シンプリーステップ 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		ボディジャム30 DJ.YUKA 12:05-12:35	
13:00	ヨガ 逢坂 12:40-13:40	ボディコンバット30 石川 12:50-13:20	
14:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	レスミルズパー 松原 13:35-14:05	
15:00		フラダンス 四茂野 14:20-15:20	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	シンプリーステップ 竹内 15:20-16:00	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	テクニカルエアロ 山下 18:40-19:25	ボディパンプ 近石 19:00-20:00	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	ボディアタック 近石 20:20-21:20	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		
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		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	松原 13:00-13:15 ストレッチポール 【定員22名】	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	シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	シンプリーステップ 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	かんたんダンス 松岡 14:35-15:20		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	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	15:00-18:00
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	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
20:00	レスミルズパー 松原 20:15-20:45	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
21:00	有料プログラム 21:00-21:30		
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

2023年2月～

金		
スタジオ	サブアリーナ	プール
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
ボディバランス 藤瀬 12:30-13:30	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 ※フィンの貸出はございません ⑥～⑦コース 13:00-13:30
MEGADANZ 30 HIRO 13:45-14:15	からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40	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 15:30-19:30
フラダンス 四茂野 14:30-15:15	有料プログラム 15:00-15:30	
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	
	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20	
ボディバランス45※ST 松原 19:10-19:55	ボディコンバット45 近石 19:10-19:55	
ボディアタック45 近石 20:15-21:00	ボディジャム HIRO 20:10-21:10	
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	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 定員：22名
12:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	ジュニアスイミング スクール④～⑦ コース
13:00	ストレッチ利用 12:00-14:00 【定員20名】	児童クラス 12:45～ 14:00～ 17級～ 14級
14:00	ストレッチボール 藤澤 11:45-12:15 【定員22名】	児童クラス 14:00～ 15:15 13級～ 10級
15:00	ピラティス 早馬 12:30-13:15	上級クラス 15:15～ 16:30 9級～ 5級
16:00	ヨガ 野上 13:30-14:15	上級クラス 16:30～ 17:45 4級～ ベスト級
17:00	ZUMBA 竹内 14:30-15:15	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
18:00	MEGADANZ45 HIRO 15:30-16:15	
19:00	ボディジャム DJ.YUKA 16:30-17:30	
20:00	ストレッチ利用 17:00-19:00 【定員20名】	
21:00	ボディコンバット 石川 17:45-18:45	
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ください。
 ※レッスン途中入場・退場は固くお断りいたします。
 ※色付きの欄は今回変更したプログラムです。
 ※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。
 ※スタジオ定員30名 サブアリーナ定員50名
 ※ストレッチボールのクラス定員22名
 ※ストレッチボールを持参の場合は、定員を超えてのご参加が可能です。

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 児童クラス 10:45～ 12:00 15級～ 10級
11:00	ヨガ 山下 10:45-11:30	ジュニアスイミング スクール④～⑦ コース
12:00	ピラティス 早馬 11:45-12:45	児童・上級クラス 12:00～ 13:15 9級～ ベスト級
13:00	ボディアタック45 山下 12:00-12:45	⑦コース 有料プログラム 13:30-14:00
14:00	ボルドブラ 早馬 13:05-13:50	
15:00	ボディバランス45※ST 山下 13:05-13:50	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 14:00-19:30
16:00	コンディショニングWithボール 早馬 14:10-14:55 【定員20名】	
17:00	X55 山下 14:10-14:40	
18:00	除菌対応 ※感染防止対策 15:15-17:00	
19:00	ボディアタック45 大竹 15:10-15:55	
20:00	ボディコンバット45 東尾 16:15-17:00	
21:00		
閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30 まで)		

VsPo 総合型地域スポーツクラブ
KICHIHIRA 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

