

# レズミルズ新曲発表会 タイムスケジュール

2023年4月1日(土)~4月7日(金)

4月3日(月)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
	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
リズム&ストレッチ 太田 11:25-11:55	ステップ・アップ 藤澤 11:35-12:05	
	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10	
ルーシーダットン 竹内 13:25-14:10	ボディパンプ45 永山 13:25-14:10	
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	
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 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
ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名	東尾/永山 近石/山下/小倉 <b>124</b>	※ご利用状況によってコースは変更となります
ダンス初級[HIPHOP] HIRO 20:00-20:45	ボディパンプ 新曲発表会 19:30-20:30	
tiktokダンス HIRO 21:00-21:30	レズミルズパー 新曲発表会 20:50-21:20 松原/筒井	<b>21</b>
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

4月5日(水)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
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	
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
ヨガ 逢坂 12:40-13:40		
テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	フラダンス 合田 14:20-15:20	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
シンプリーエアロ 竹内 15:20-16:00		※ご利用状況によってコースは変更となります
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	
	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20	
テクニカルエアロ 山下 18:40-19:25	東尾/石川/永山/ 藤瀬/近石	
ヨガ 山下 19:45-20:30	ボディコンバット 新曲発表会 19:30-20:30	<b>94</b>
	ボディバランス 新曲発表会 20:50-21:50 藤瀬/山下/松原	<b>99</b>
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

4月6日(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ボディジャム30 YUKA 10:40-11:10	ボディバランス45※ST 山下 10:30-11:15	
テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	ボディコンバット30 東尾 11:35-12:05	
	ボディパンプ30 東尾 12:25-12:55	
シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15		
かんたんダンス 松岡 14:35-15:20		
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 15:00-18:00
	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(HIPHOP) HIRO 19:15-20:00	tone(調音)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
レズミルズパー 松原 20:15-20:45	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
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】

# レズミルズ新曲発表会 タイムスケジュール

2023年4月1日(土)~4月7日(金)

4月7日(金)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	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	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	ボディバランス 松原 12:30-13:30	【定員20名】 フィンスイム フリー利用
14:00	MEGADANZ 30 HIRO 13:45-14:15	※フィンの貸出はございません ⑥~⑦コース 13:00-13:30
15:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	
16:00		ファミリー プール ⑥~⑦ コース
17:00	ストレッチ利用 16:00-18:00 【定員20名】	※ご利用状況によって コースは変更となります
18:00		15:30-19:30
19:00		
20:00	ボディアタック45 近石 19:10-19:55	
21:00	ボディジャム 新曲発表会 20:15-21:15 DJ.YUKA/HIRO	
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

**103**

4月1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 藤澤 10:50-11:30	スクールの 幼児クラス 10:15~ 11:30 ひよこ級~ 16級
12:00		※ご利用状況によって コースは変更となります
13:00	ピラティス 早馬 12:30-13:15	からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:15 【貸出20本持参可】
14:00	ヨガ 野上 13:30-14:15	ボディコンバット45 永山 13:30-14:15
15:00	シンプルステップ 太田 14:30-15:10	ジュニアスイミングスクール④~⑦コース
16:00	ボディバランス45*ST 松原 15:30-16:15	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
17:00		
18:00	ストレッチ利用 17:00-19:00 【定員20名】	
19:00		ファミリー プール ⑥~⑦ コース
20:00		※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)	

- ♪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。

4月2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		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
13:00	コンディショニングWithボール 早馬 13:05-13:50	ボディパンプ45 山下 12:00-12:45
14:00	ピラティス 早馬 14:10-14:55 【定員20名】	ボディバランス45*ST 山下 13:05-13:50
15:00		児童・上級クラス 12:00~ 13:15 9級~ ベスト級
16:00		⑦コース 有料プログラム 13:30-14:00
17:00		ファミリー プール ⑥~⑦ コース
18:00		※ご利用状況によって コースは変更となります
19:00		14:00-19:30
20:00		
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	

**119**

VsPo 総合型地域スポーツクラブ  
KOTCHIEA **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

