

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2023年5月～

月	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ストレッチポール 小倉 10:30-11:00 【貸出20本ポール持込可】	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	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	ポディアタック30 小倉 12:25-12:55	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10	
13:00	ルーシーダットン 竹内 13:25-14:10	MEGADANZ 30 小倉 13:25-13:55	
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	
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 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
16:00	ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名		
17:00		ポディパンプ 東尾 19:00-20:00	
18:00			
19:00	レスミルズパー 筒井 19:30-20:00		
20:00	ポディバランス45※ST 松原 20:15-21:00	ポディコンバット45 近石 20:15-21:00	
21:00		ポディアタック30 近石 21:15-21:45	
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		ポディジャム30 DJ.YUKA 12:05-12:35	
13:00	ヨガ 逢坂 12:40-13:40	ポディコンバット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 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
16:00	シンプリーエアロ 竹内 15:20-16:00		
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 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	テクニカルエアロ 山下 19:00-19:45	ポディジャム45 HIRO 19:00-19:45	初めて水泳 鈴木 19:15-19:45 ⑥～⑦コース
20:00	ヨガ 山下 20:00-20:45	ポディアタック45 永山 20:00-20:45	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	ポディバランス45※ST 山下 21:05-21:50	ポディパンプ45 近石 21:05-21:50	
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			
11:00	ポディジャム30 DJ.YUKA 10:40-11:10	ポディバランス45※ST 山下 10:30-11:15	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30
12:00	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	ポディコンバット30 藤瀬 11:35-12:05	⑥～⑦コース 4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑥～⑦コース
13:00	松原 13:00-13:15 ストレッチポール 【貸出20本ポール持込可】	ポディパンプ30 東尾 12:25-12:55	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 鈴木 12:45-13:45
14:00	シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	
15:00	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	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 15:00～19:00
16:00	ストレッチ利用 16:00-18:00 【定員20名】		
17:00		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	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	tone(調音)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
20:00	ポディパンプ45 永山 20:15-21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
21:00	レスミルズパー 松原 21:15-21:45	ポディコンバット30 永山 21:15-21:45	
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

2023年5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 藤瀬 12:30-13:30	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	MEGADANZ 30 HIRO 13:45-14:15	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	【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
14:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40	⑥～⑦コース 13:00-13:30
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
16:00		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	ボディバランス45※ST 松原 19:15-20:00	ボディコンバット45 永山 19:15-20:00	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:15-19:45
20:00	ボディアタック 近石 20:15-21:15	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			
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④⑤⑥⑦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	ピラティス 早馬 12:00-12:45	ストレッチボール 藤澤 11:45-12:15 【貸出20本ボール持込可】	
13:00	ヨガ 野上 13:00-13:45		ジュニアスイミングスクール④⑤⑥⑦コース 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	ボディバランス45※ST 松原 14:00-14:45	MEGADANZ45 HIRO 14:00-14:45	
15:00	シンプルステップ 太田 15:00-15:40	ZUMBA 竹内 15:00-15:45	
16:00		ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00	
17:00		ボディコンバット 石川 17:15-18:15	
18:00			
19:00			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
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。
 ♪ストレッチボールのクラス定員20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			
11:00		折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】	スクーリアスイミング スクール④⑤⑥⑦コース 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		ボディパンプ45 山下 12:00-12:45	
13:00	コンディショニングWithボール 早馬 13:05-13:50	ボディバランス 山下 13:05-14:05	⑦コース 有料プログラム 13:30-14:00
14:00	ピラティス 早馬 14:10-14:55 【定員20名】	X55 山下 14:20-14:50	
15:00	ヨガ 山下 15:10-15:55	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		ボディコンバット45 東尾 16:15-17:00	14:00-19:30
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30 まで)		

VisPo 総合型地域スポーツクラブ
 KOTOHIRA ヴィスポ ことひら
 TEL0877-75-0010

【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

★HPQRコード

