

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2023年9月～

月		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	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 アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:15-12:00 ⑥～⑦コース
12:00	リズム&ストレッチ 太田 11:25-11:55	
13:00	からだコンディショニング 小倉 12:25-13:10	
14:00	ルーシーダットン 竹内 13:25-14:10	
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	
16:00		ジュニアスイミングスクール④⑦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 ※ご利用状況によって コースは変更となります
17:00		
18:00		
19:00		
20:00	ボディアタック 近石 19:15-20:15	
21:00	ボディバランス45※ST 松原 20:30-21:15	
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		
11:00	ステップ・アップ 逢坂 10:20-11:00	ベビー スイミングスクール ⑥～⑦コース 11:00～12:00
12:00	からだコンディショニング 逢坂 11:20-12:20	
13:00	ヨガ 逢坂 12:40-13:40	
14:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	
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④⑦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		
17:00		
18:00		
19:00	テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	
20:00	ヨガ 山下 20:00-20:45	
21:00	ボディバランス45※ST 山下 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	ボディバランス45※ST 山下 10:30-11:15	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤～⑦コース
12:00	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:30	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤～⑦コース
13:00	ストレッチポール 松原 12:45-13:00 【貸出20本ポール持込可】	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	
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 14:30-19:30
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	
20:00	ボディパンプ45 永山 20:15-21:00 【定員24名】	
21:00		
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2023年9月～

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	⑥～⑦コース 13:00-13:30 【定員20名】
13:00	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	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	MEGADANZ 30 HIRO 13:45-14:15	
15:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	ファミリー プール ⑥～⑦ コース
16:00		
17:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15	※ご利用状況によって コースは変更となります
18:00	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20	14:00-18:30
19:00		
20:00	ポディバランス45※ST 松原 19:15-20:00	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:15-19:45
21:00	ポディアタック45 近石 20:30-21:15	
22:00		
23:00		

土		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		スク コ ル ス ④ ⑦
11:00	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30	幼児クラス 10:15～ 11:30 ひよこ級～ 16級
12:00	ピラティス 早馬 11:45-12:30	※ご利用状況によって コースは変更となります
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	ジュ ニ ア ス イ ミ ン グ ス ク ー ル ④ ⑦ コ ー ス
14:00	MEGADANZ45 HIRO 13:50-14:35	児童クラス 12:45～ 14:00～ 17級～ 14級
15:00	シンプルステップ 太田 14:50-15:30	児童クラス 14:00～ 15:15 13級～ 10級
16:00	ポディジャム DJ.YUKA 15:45-16:45	上級クラス 15:15～ 16:30 9級～ 5級
17:00	ポディコンバット 石川 17:00-18:00	上級クラス 16:30～ 17:45 4級～ ベスト級
18:00		※ご利用状況によって コースは変更となります
19:00		

日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		スク ニ ア ス イ ミ ン グ ス ク ー ル ④ ⑦ コ ー ス
11:00	折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】	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 ⑦コース
12:00	ポディパンプ 山下 11:45-12:45	
13:00	コンディショニングWithボール 早馬 13:05-13:50	ファミリー プール ⑥～⑦ コース
14:00	ピラティス 早馬 14:10-14:55 【定員20名】	
15:00	ヨガ 山下 15:10-15:55	※ご利用状況によって コースは変更となります
16:00		13:30-18:30
17:00		
18:00		
19:00		

♪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。
 ♪スタジオでのポディパンプ定員は24名です。



instagram



LINE



HP


 総合型地域スポーツクラブ
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 10:00-19:00 10:00-18:30
 火 休館日