

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2023年10月～

月	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00			
11:00	ストレッチポール 小倉 10:30-11:00 【貸出20本ポール持参可】	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
12:00	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
13:00	からだコンディショニング 小倉 12:25-13:10	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10	
14:00	ルーシーダットン 竹内 13:25-14:10	MEGADANZ 30 小倉 13:25-13:55	
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	シンプルステップ 竹内 14:25-15:05	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			※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		ボディアタック 近石 19:15-20:15	
20:00	レズミルズパー 筒井 19:45-20:15		
21:00	ボディバランス45※ST 松原 20:30-21:15	ボディコンバット45 永山 20:30-21:15	
22:00		ボディパンプ30 永山 21:30-22:00	
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 太田 10:30-11:00	シンプルエアロ 逢坂 10:20-11:00	
12:00	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
13:00	ヨガ 逢坂 12:40-13:40	ボディジャム30 DJ.YUKA 12:05-12:35	
14:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	ボディコンバット30 石川 12:50-13:20	
15:00	シンプルエアロ 竹内 15:20-16:00	レズミルズパー 松原 13:35-14:05	
16:00		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
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	テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	ボディジャム45 HIRO 19:00-19:45	初めて水泳 鈴木 19:15-19:45 ⑤～⑦コース
20:00	ヨガ 山下 20:00-20:45	ボディアタック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	ボディバランス45※ST 山下 21:05-21:50	ボディパンプ45 近石 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)		

木	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00			
11:00	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	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	ボディコンバット30 藤瀬 11:35-12:05	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 12:35-13:05 【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	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	
15:00	かんたんダンス 松岡 14:35-15:20	シンプルステップ 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 14:30-19:30
16:00			
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(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
20:00		ZUMBA 田井 20:15-21:00	
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

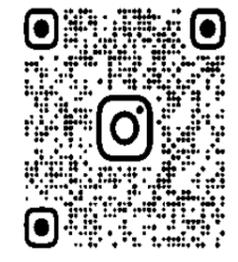
2023年10月～

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	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
15:00		
16:00		
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		
20:00	ボディコンバット45 近石 19:15-20:00	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:15-19:45
21:00	ボディジャム HIRO 20:15-21:15	
22:00	ボディアタック45 近石 21:30-22:15	
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		スクール ④⑤⑥⑦ 幼児クラス 10:15～ 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
12:00	ピラティス 早馬 11:45-12:30	ジュニア スイミング スクール ④⑤⑥⑦ コース 12:45～ 14:00～ 17級～ 14級
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	児童クラス 14:00～ 15:15 13級～ 10級
14:00	MEGADANZ45 HIRO 13:50-14:35	上級クラス 15:15～ 16:30 9級～ 5級
15:00	シンプルステップ 太田 14:50-15:30	上級クラス 16:30～ 17:45 4級～ ベスト級
16:00	ボディジャム DJ.YUKA 15:45-16:45	※ご利用状況によって コースは変更となります
17:00	ボディコンバット 石川 17:00-18:00	
18:00		
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 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。
 ♪スタジオでのボディパンプ定員は24名です。

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
11:00	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
12:00	ボディパンプ 山下 11:45-12:45	児童・上級クラス 12:00～ 13:15 9級～ ベスト級
13:00	コンディショニングWithボール 早馬 13:05-13:50	⑦コース
14:00	ピラティス 早馬 14:10-14:55 【定員20名】	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	ヨガ 山下 15:10-15:55	
16:00	ボディバランス 山下 13:05-14:05	
17:00	X55 山下 14:20-14:50	
18:00	ボディアタック45 大竹 15:10-15:55	
19:00	ボディコンバット30 東尾 16:15-16:45	
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	



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