

レズミルズ新曲体験会WEEK

2023/10/1(日)~10/7(土)

10/2(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
12:00	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	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10	
14:00	MEGADANZ 30 小倉 13:25-13:55	
15:00	シンプルステップ 竹内 14:25-15:05	
16:00	テクニククラスから次のクラスへご参加の方へ	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	テクニククラス参加者は、必ず退位いただき次のクラス参加者の最後尾へ並んで頂きます。荷物での場所取り行為はご遠慮いただきます。	
18:00		
19:00	BAテクニク 19:00-19:15	※ご利用状況によってコースは変更となります
20:00	ボディアタック 新曲体験会 19:20-20:20	121
21:00	BCテクニク 20:35-20:50	
22:00	ボディコンバット45 新曲体験会 20:55-21:40	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

10/4(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
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	レズミルズパー 松原 13:35-14:05	
15:00	フラダンス 合田 14:20-15:20	
16:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	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	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	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	BBテクニク 21:10-21:25	
22:00	ボディコンバット45 新曲体験会 21:30-22:15	ボディパンプ45 新曲体験会 21:40-22:25
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	←道具準備OK

10/5(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	ボディコンバット30 藤澤 11:35-12:05	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤~⑦コース
12:00	ボディコンバット30 藤澤 11:55-12:25	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 12:30-13:00 【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	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	
15:00	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 20:15-20:30	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)	

☆レズミルズプログラムが初めての方もテクニククラスがあれば安心ですよ☆

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2023/10/1(日)~10/7(土)

10/6(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
12:00	↓道具準備OK 12:30-12:45 BPテクニク	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15
13:00	ボディパンプ30 東尾 12:50-13:20	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20
14:00	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
15:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	
16:00	QRコード HP	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
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	18:55-19:10 BBテクニク	18:55-19:10 BCテクニク
20:00	ボディバランス45*ST 新曲体験会 19:15-20:00	ボディコンバット45 新曲体験会 19:15-20:00
21:00	ボディアタック45 新曲体験会 20:35-21:20	ボディジャム 新曲体験会 20:35-21:35
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

10/7(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		スクールコース④⑤⑦ 幼児クラス 10:15~ ひよこ級~ 11:30 16級
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
12:00	ピラティス 早馬 11:45-12:30	ストレッチポール 藤澤 11:45-12:15
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	12:40-12:55 LMBテクニク
14:00	MEGADANZ45 HIRO 13:50-14:35	レズミルズバー 松原 13:00-13:30
15:00	シンプルステップ 太田 14:50-15:30	ボディバランス45*ST 松原 13:45-14:30
16:00	QRコード instagram	ZUMBA 竹内 14:45-15:30 15:45-16:00 BCテクニク
17:00		ボディコンバット 新曲体験会 16:05-17:05
18:00		96
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。
 ♪ストレッチポールのクラス定員20名
 ※ストレッチポ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。

10/1(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 児童・上級クラス 12:00~ 13:15 9級~ ベスト級 ⑦コース
11:00	折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】	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
12:00	101 12:45-13:00 BBテクニク	
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 新曲体験会 13:05-14:05
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 新曲体験会 15:10-15:55 16:10-16:25 BPテクニク
16:00	126	ボディパンプ 新曲体験会 16:30-17:30 ↑道具準備OK
17:00		
18:00		
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30まで)	

■ボディパンプ体験会へ参加の皆様へ■
 ※ボディパンプテクニククラスから、ボディパンプへの参加に限り、
 道具を使用する為、テクニククラスからの準備を可能とします。