

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	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	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:30	
18:00	ストレッチポール 松原 12:30-13:00 【貸出20本ポール持込可】	
19:00	BAテクニク 19:00-19:15	
20:00	ボディアタック 新曲体験会 19:20-20:20	
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		

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】	
17:00	シンプルエアロ 竹内 15:20-16:00	
18:00	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15	
19:00	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20	
20:00	テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	
21:00	ヨガ 山下 20:00-20:45	
22:00	BBテクニク 21:10-21:25	
23:00	ボディコンバット45 新曲体験会 21:20-21:35	
	ボディパンプ45 新曲体験会 21:40-22:25	
23:00		

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 11:55-12:25	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤~⑦コース
12:00	ストレッチポール 松原 12:30-13:00 【貸出20本ポール持込可】	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤~⑦コース
13:00	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	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	シンプルステップ 藤澤 14:40-15:20	
15:00	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15	
16:00	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20	
17:00	初めて水泳 鈴木 19:15-19:45 ⑤~⑦コース	
18:00	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】	
19:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00 20:15-20:30	
20:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
21:00		
22:00		
23:00		

テクニククラスから次のクラスへご参加の方へ

テクニククラス参加者は、必ず退出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。

23

121

←道具準備OK



LINE

☆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	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	ストリートファンク中級 松岡 10:45-11:45	⑥~⑦コース 13:00-13:30 【定員20名】
13:00	↓道具準備OK 12:30-12:45 BPテクニク	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	ボディパンプ30 東尾 12:50-13:20	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	MEGADANZ 30 HIRO 13:45-14:15	14:00-18:30
16:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	
17:00	QRコード HP	
18:00		
19:00	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15-17:15	
20:00	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20-18:20	
21:00	18:55-19:10 BBテクニク	
22:00	ボディバランス45*ST 新曲体験会 19:15-20:00	
23:00	20:15-20:30 BAテクニク	

10/7(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		スクール ④⑤⑥⑦
11:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	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 ④⑤⑥⑦ 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	BCテクニク	上級クラス 15:15~ 16:30 9級~ 5級
17:00	ボディコンバット 新曲体験会 16:05-17:05	上級クラス 16:30~ 17:45 4級~ ベスト級
18:00	instagram	※ご利用状況によって コースは変更となります
19:00	96	

♪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。

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
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	101 12:45-13:00 BBテクニク	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	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
14:00	ボディバランス 新曲体験会 13:05-14:05	13:30-18:30
15:00	X55 山下 14:20-14:50	
16:00	ボディアタック45 新曲体験会 15:10-15:55	
17:00	126	
18:00	↑道具準備OK	
19:00	126	

■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。