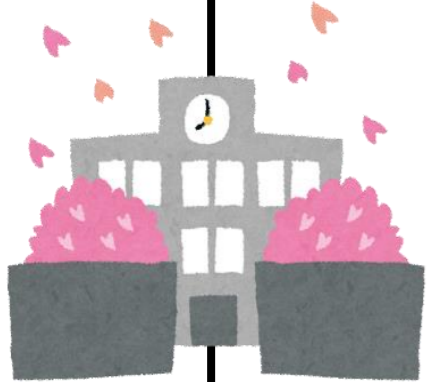




レズミルズ新曲発表会 特別タイムスケジュール

2024年4月1日(月)~4月7日(日)

4月1日(月)			
スタジオ	サブアリーナ	プール	
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	
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	
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		
ヨガ【心】 竹内 13:25-14:10	MEGADANZ 30 小倉 13:25-13:55		
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
			#98 #128
レズミルズパー 松原 19:30-20:00	ボディコンバット NEW RELEASE 19:30-20:30 東/石/永/近/藤		
ボディバランス 松原 20:30-21:30	ボディパンプ NEW RELEASE 21:00-22:00 東尾/永山/山下/近石		
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)			

4月3日(水)			
スタジオ	サブアリーナ	プール	
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	ファミリー プール ⑥~⑦ コース 10:30-14:00 ※ご利用状況によって コースは変更となります	
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 #107 ボディジャム30 NEW RELEASE YUKA 12:05-12:35		
ヨガ【心】 逢坂 12:40-13:40	ボディコンバット30 藤瀬 12:50-13:20		
テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	レズミルズパー 松原 13:35-14:05		
フラダンス 合田 14:20-15:20			
シンプルエアロ 竹内 15:20-16:00			
			
			ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15
			ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20
			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
テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	ボディジャム NEW RELEASE 19:30-20:30 HIRO/DJ.YUKA		
ヨガ 山下 20:00-20:45	ボディアタック NEW RELEASE 20:45-21:45 永山/近石		
ボディバランス45※ST 山下 21:05-21:50			
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)			

4月4日(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ボディジャム30 YUKA 10:45-11:15	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
ボディコンバット30 石川 11:35-12:05	シェイプエアロ 山下 11:30-12:15	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤~⑦コース
ストレッチポール 松原 12:45-13:15 【貸出20本ポール持込可】	ボディパンプ30 東尾 12:35-13:05	スイミングサークル (登録制) ④~⑦コース 鈴木 12:45-13:45
シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	
かんたんダンス 松岡 14:35-15:20	シェイプステップ 藤澤 14:40-15:25	ファミリー プール ⑥~⑦ コース 14:30-19:30 ※ご利用状況によって コースは変更となります
		
ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20	
ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
ボディコンバット45 永山 20:15-21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

レズミルズ新曲発表会 特別タイムスケジュール

2024年4月1日(月)~4月7日(日)

4月5日(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	ファミリー プール ⑥~⑦ コース 10:30-12:30
12:00	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	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 13:00-13:30
14:00	MEGADANZ 30 HIRO 13:45-14:15	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	フラダンス 合田 14:30-15:15	
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	ボディバランス NEW RELEASE 19:00-20:00	アクアビクス(エンジョイ) 太田 19:15-19:45
20:00	ボディパンプ 近石 19:00-20:00	
21:00	ボディアタック 近石 20:30-21:30	
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

4月6日(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		スクール 幼児クラス 10:15~ ひよこ級~ 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	ストレッチポール 藤澤 11:45-12:15 【貸出20本ボール持込可】	ピラティス 早馬 11:45-12:30
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	有料プログラム 12:45-13:15
14:00	MEGADANZ45 HIRO 14:00-14:45	ボディバランス 松原 13:40-14:40
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	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。

4月7日(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 児童・上級クラス 12:00~ 13:15 9級~ ベスト級
12:00		⑦コース
13:00	コンディショニングWithボール 早馬 13:00-13:45 【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
14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	
15:00		
16:00	ボディバランス 松原 15:00-16:00	
17:00	レズミルズパー 松原 16:20-16:50	
18:00		
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	



instagram LINE HP

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 10:00-19:00 10:00-18:30
 火 休館日