



# ヴィスポことひら タイムスケジュール

2024年4月～

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本ポール持込可】	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 11:20-11:50	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	
フリーストレッチ 15:30-18:00 ※プライベートレッスン として使用する場合がございます。		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
★ テック&30 レズミルズパー 松原 19:00-19:45	★ 永山 19:20-19:35 テクニククラス	※ご利用状況によって コースは変更となります
★ テック&30 ボディコンバット 近石 20:00-20:45	★ ボディパンプ 永山 19:40-20:40	
★ テック&30 ボディアタック 近石 21:00-21:45	★ ボディバランス 松原 20:55-21:55	
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
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	
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	
ヨガ【心】 逢坂 12:40-13:40	ボディジャム30 DJ.YUKA 12:05-12:35	
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 藤瀬 12:50-13:20	
レズミルズパー 松原 13:35-14:05	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	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	
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	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	
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	
ヨガ 山下 20:10-20:55	ボディアタック 近石 20:00-21:00	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 【定員20名】
ボディバランス45※ST 山下 21:15-22:00	ボディコンバット45 永山 21:15-22:00	
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
★ テック&30 ボディジャム30 YUKA 10:30-11:15	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
★ テック&30 ボディコンバット 石川 11:35-12:20	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	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  
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	
フリーストレッチ 15:45-18:30 ※プライベートレッスン として使用する場合がございます。	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	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	
★ ボディパンプ45 永山 20:15-21:00	★ ZUMBA 田井 20:15-21:00	
	★ ボディアタック30 永山 21:15-21:45	
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

★ テクニック〇〇クラスを参加される場合……テクニククラス中に次のクラスの場所を確保いただけます。※テクニククラスはご自由(出入り)に参加いただけます。

# ヴィスポことひら タイムスケジュール

2024年4月～

	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	楽トレ 12:00-12:15	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	ボディバランス ふじせ 12:30-13:30	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	13:00-13:30 【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
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	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	フリーストレッチ 15:45-18:30 ※プライベートレッスン として使用する場合がございます。	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15-17:15	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
17:00		ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20	
18:00			
19:00	★ 松原 19:55-20:10 テクニッククラス	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
20:00			
21:00	ボディバランス 松原 20:15-21:15	ボディジャム HIRO 20:15-21:15	
22:00		ボディパンプ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④⑤⑦ 幼児クラス 10:15～ 11:30 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	※ご利用状況によって コースは変更となります
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	★ テック&30 レズミルズパー 松原 12:45-13:30	ジュニア スイミング スクール ④⑤⑦ 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	MEGADANZ45 HIRO 14:00-14:45	ボディバランス45※ST 松原 14:00-14:45	児童クラス 12:45～ 14:00～ 17級～ 14級 児童クラス 14:00～ 15:15 13級～ 10級 上級クラス 15:15～ 16:30 9級～ 5級 上級クラス 16:30～ 17:45 4級～ ベスト級
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	フリーストレッチ 16:00-18:00 ※プライベートレッスン として使用する場合がございます。	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 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】	
12:00			
13:00	コンディショニングWithボー 早馬 13:00-13:45 【定員20名】	X55 山下 13:00-13:30	
14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	ボディアタック45 永山 14:00-14:45	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		ボディパンプ45 山下 15:00-15:45	
16:00	ヨガ 山下 16:00-16:45	★ テック&30 ボディコンバット 東尾 16:00-16:45	
17:00		ボディバランス 山下 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)		



instagram LINE HP

【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

総合型地域スポーツクラブ  
**ヴィスポ ことひら**  
 TEL0877-75-0010

★ テクニック〇〇クラスに参加される場合……テクニッククラス中に次のクラスの場所を確保いただけます。※テクニッククラスはご自由(出入り)に参加いただけます