

8月3日(土)4日(日) 特別タイムスケジュール

紹介

していただいたら
カタログギフト
プレゼント



入会者

初期登録料

無料

8月31日(土)迄

8/3(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	※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本ポール持込可】	
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	ジュニア スイミング スクール④⑤⑦ コース 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
14:00	MEGADANZ45 HIRO 14:00-14:45	
15:00	シンプルステップ 太田 15:00-15:40	
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。	
17:00		
18:00		
19:00		

8/4(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】	ジュニア スイミング スクール④⑤⑦ コース
12:00	コンディショニングWithボール 早馬 13:00-13:45 【定員20名】	
13:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	ボディバランス 山下 12:45-13:45
14:00		ボディコンバット45 永山 14:00-14:45
15:00		ボディパンプ45 山下 15:00-15:45
16:00	ヨガ 山下 16:05-16:50	ファミリー プール ⑥~⑦ コース
17:00		※ご利用状況によって コースは変更となります 13:30-18:30
18:00		
19:00		

- ♪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。

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



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