

# ヴィスポことひら お盆特別タイムスケジュール

2024年8月9日(金)～15日(木)

8/12 月祝		
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	
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	腸活講座 小倉 12:30-13:15	
14:00	からだコンディショニング 小倉 13:30-14:15	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		12:30-18:00
16:00	フリーストレッチ 14:30-18:00 ※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。	
17:00		
18:00		
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	

8/14 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	
12:00	からだコンディショニング 逢坂 11:20-12:20	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
13:00	ヨガ【心】 逢坂 12:40-13:40	
14:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	
15:00	シンプルエアロ 竹内 15:20-16:00	
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～バスト級
17:00		
18:00		
19:00	テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	
20:00	ヨガ 山下 20:10-20:55	
21:00	ボディバランス45※ST 山下 21:15-22:00	
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

8/15 木		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	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
12:00	フリーストレッチ 10:30-17:00 ※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。	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤～⑦コース
13:00	ボディジャム45 DJ.YUKA 12:30-13:15	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	レズミルズダンス MC.m13:30-14:00	
15:00	ボディジャム45 近石 15:05-15:50	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
16:00	ボディコンバット45 近石 16:05-16:50	14:30-19:30
17:00		
18:00		
19:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	
20:00	tone(調整) & Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

**ラジオ体操 9:45～ 玄関前**

**「腸活」講座**  
12:30-13:15 サブアリーナ  
【フロントで受付中】 担当：小倉コーチ

**琴平町民様無料開放DAY**  
※琴平町民様と証明できるものを持参ください。

# ヴィスポことひら お盆特別タイムスケジュール

2024年8月9日(金)~15日(木)

8/9(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	12:30-13:00 【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
12:00	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	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
14:00	からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40	
15:00	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15-17:15	14:00-18:30
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	ボディパンプテック&30 松原 19:15-20:00	21:00
18:00	ボディアタック45 永山 19:15-20:00	
19:00	ボディバランス45 松原 20:15-21:00	22:00
20:00	レズミルズダンス HIRO 20:15-21:00	
21:00	ボディコンバット45 永山 21:15-22:00	
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

8/10(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30	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	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	
13:00	ストレッチポール 藤澤 11:45-12:15 【貸出20本ボール持込可】	10:30-18:30
14:00	ピラティス 早馬 11:45-12:30	
15:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	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。
16:00	レズミルズパー 松原 13:15-13:45	
17:00	ボディバランス45※ST 松原 14:00-14:45	
18:00	ZUMBA 竹内 15:00-15:45	
19:00	ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00	
	ボディコンバット 石川 17:15-18:15	
閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)		

8/11(日)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	ボディバランス 山下 10:45-11:45	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
12:00	ボディコンバット45 永山 12:00-12:45	
13:00	ヨガ 山下 12:00-12:45	10:30-18:30
14:00	ボディアタック45 永山 13:00-13:45	
15:00	ボディパンプ45 山下 14:00-14:45	21:00
16:00	ボディバランス30FX 山下 15:05-15:35	
17:00		
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。

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



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