


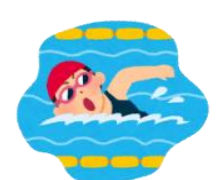


レズミルズ 新曲発表会 2024/10/2(水)~7(月)

10/7(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 11:20-11:50	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 13:30-14:00	
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
#105	ボディバランス 新曲発表会 19:15-20:15	※ご利用状況によって コースは変更となります
レズミルズダンス MC.m20:45-21:15	ボディパンプ 新曲発表会 20:45-21:45	#130
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

10/2(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		
レズミルズパー 松原 13:35-14:05		
テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	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
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	
テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	ボディパンプ45 松原 19:15-20:00	
ヨガ 山下 20:10-20:55	ボディアタック 新曲発表会 20:20-21:20	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 山下 21:15-22:00	#125	
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

10/3(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
フリーストレッチ ※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。 10:30-13:00	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
	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
	レズミルズダンス MC.m12:30-13:00	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 ※ご利用状況によって コースは変更となります 14:30-19:30
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	
	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 2024/10/2(水)~7(月)

10/4(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	
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	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。	
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	ボディパンプテック&30 松原 19:15-20:00	
20:00	ボディアタック45 近石 19:15-20:00	
21:00	ボディバランス 松原 20:15-21:00	
22:00	ボディジャム 新曲発表会 20:15-21:15	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

#109

10/5(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	幼児クラス 10:15~ 11:30 ひよこ級~ 16級
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】	※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	ピラティス 早馬 11:45-12:30
14:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	ボディパンプ 近石 12:45-13:45
15:00	ストレッチポール 藤澤 11:45-12:15	ジュニア アス スイ ミン グ ス ク ー ル ④ 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	ヨガ 野上 12:45-13:30	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
17:00	レズミルズダンス 新曲発表会 14:55-15:40	ボディアタック45 松原 16:00-16:45
18:00	ボディコンバット 新曲発表会 17:15-18:15	ボディコンバット 新曲発表会 17:15-18:15
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30 まで)	

#05

LES MILLS BODYCOMBAT 100

♪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
 KOTOHIRA

10/6(日)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】	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
12:00		ジュニア アス スイ ミ ン グ ス ク ー ル ④ 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】	
14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	ボディバランス 山下 12:45-13:45
15:00		ボディパンプ45 山下 14:05-14:50
16:00	ヨガ 山下 16:10-16:55	ボディアタック45 永山 15:05-15:50
17:00	LES MILLS BODYCOMBAT 100	ボディコンバット45 新曲BONUS 16:10-16:55
18:00		ボディバランス30*FX 山下 17:15-17:45
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30 まで)	



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