

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2024年12月～

月		
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	ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00 ⑥～⑦コース
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	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10	
14:00	MEGADANZ 30 小倉 13:30-14:00	
15:00	シンプルステップ 竹内 14:25-15:05	
16:00		ジュニア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
17:00		幼児クラス 15:15～ 16:30 ひよこ～ 16級
18:00		児童クラス 16:30～ 17:45 17級～ 10級
19:00		児童・上級 17:45～ 19:00 9級～ ベスト級
20:00	レスミルズダンス YUKA 19:15-19:45	
21:00	ボディコンバット45 近石 20:05-20:50	
22:00	ボディアタック45 近石 21:10-21:55	
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
10:00		
11:00	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
12:00	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
13:00	ヨガ【心】 逢坂 12:40-13:40	レスミルズダンス DJ.YUKA 12:05-12:35
14:00	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
15:00	シンプルエアロ 竹内 15:20-16:00	レスミルズパー 松原 13:35-14:05
16:00		ジュニアスイミングスクール ④～⑦コース
17:00		幼児クラス 15:15～ 16:30 ひよこ～ 16級
18:00		児童クラス 16:30～ 17:45 17級～ 10級
19:00		児童・上級 17:45～ 19:00 9級～ ベスト級
20:00	ボディコンバット45 近石 20:05-20:50	
21:00	ボディバランス45※ST 山下 21:10-21:55	
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
10:00		
11:00	★ボディジャムテック ボディジャム30 YUKA 10:30-11:15	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30
12:00	ボディコンバット30 石川 11:30-12:00	ボディバランス45※ST 山下 10:30-11:15
13:00	フリーストレッチ 12:15-13:15	シェイプエアロ 山下 11:30-12:15 藤瀬/12
14:00	シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ボディパンプ30 12:30-13:00 東尾/19,26
15:00	かんたんダンス 松岡 14:35-15:20	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25
16:00		スイミングサークル (登録制) ④～⑦コース 鈴木 12:45-13:45
17:00	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。	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
18:00		ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15
19:00		ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20
20:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00
21:00	ボディパンプ45 永山 20:15-21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00
22:00		
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に参加される場合……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12月～

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】
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	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。	14:00-18:30
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	13:30-18:30 ※ご利用状況によって コースは変更となります
19:00	ポディパンブテック&30 松原 19:15-20:00	
20:00	ポディアタック45 近石 19:15-20:00	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:15-19:45
21:00	ポディバランス45※FX 松原 20:20-21:05	21:15-22:00
22:00	レスミルズパー 松原 21:20-21:50	
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 ④⑤⑥⑦ 幼児クラス 10:15～ 11:30 ひよこ級～ 16級 ※ご利用状況によって コースは変更となります
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	からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:30	ピラティス 早馬 11:45-12:30
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	ポディパンブ 近石 12:45-13:45
14:00	MEGADANZ45 HIRO 14:00-14:45	ポディバランス45※ST 松原 14:00-14:45
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。	ポディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00
17:00		ポディコンバット 石川 17:15-18:15
18:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	

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】	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	ポディバランス 山下 12:45-13:45	
13:00	ポディコンバット30 東尾 14:00-14:30	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
14:00	ポディパンブ45 山下 14:55-15:40	
15:00	ポディアタック 永山 16:00-17:00	13:30-18:30 ※ご利用状況によって コースは変更となります
16:00	ポディバランス30※FX 山下 17:15-17:45	
17:00	ヨガ 山下 16:15-17:00	13:30-18:30 ※ご利用状況によって コースは変更となります
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。
 ♪スタジオでのポディパンブ定員は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

 @VISPOKOTOHIRA.OFFICIAL
 LINE
 HP
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

★テクニ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。