

1/6(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 <small>【貸出20本ポール持参可】</small>	シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	<h1>修 理 中</h1>
リズム&ストレッチ 小倉 11:20-11:50	ステップ・アップ 藤澤 11:35-12:05	
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 <small>※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。</small>		
ポディバランス45 山下 19:15-20:00	ポディパンプ45 松原 19:15-20:00	
ヨガ 山下 20:15-21:00	ポディコンバット 新曲発表会 20:30-21:30	
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

1/8(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	<h1>修 理 中</h1>
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	フラダンス 合田 14:20-15:20	
テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 <small>【定員20名】</small>	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15	
シンプルエアロ 竹内 15:20-16:00	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	ポディジャム 新曲発表会 19:30-20:30	
ヨガ 山下 20:05-20:50	ポディアタック 新曲発表会 20:45-21:45	
ポディバランス45*ST 山下 21:10-21:55		
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

1/9(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
フリーストレッチ 10:30-13:15 <small>※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。</small>	ポディバランス45*ST 山下 10:30-11:15	<h1>昇 温 の 為 ご 利 用 い た だ け ま せ ん</h1>
シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	シェイプエアロ 山下 11:30-12:15	
かんたんダンス 松岡 14:35-15:20	ポディジャムテクニック ポディジャム30 YUKA 12:30-13:10	
フリーストレッチ 15:45-18:30 <small>※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。</small>	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	
ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	シェイプステップ 藤澤 14:40-15:25	
ポディバランス45*ST 松原 20:15-21:00	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	
	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
	ZUMBA 竹内 20:15-21:00	
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。

1/10(金)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">06</div> <div style="font-size: 24px; font-weight: bold;">昇温の為に ご利用いただけません</div>
11:00	ストリートファンク中級 松岡 10:45-11:45	
12:00	フリーストレッチ 12:00-13:30 ※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。	
13:00	MEGADANZ 3 HIRO 13:45-14:15	
14:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	
15:00	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。	
16:00	ポディパンプ45 永山 19:15-20:00	
17:00	06	
18:00	ポディパンプ45 永山 19:15-20:00	
19:00	ポディパンプ45 永山 19:15-20:00	
20:00	ポディパンプ45 永山 19:15-20:00	
21:00	ポディパンプ45 永山 19:15-20:00	
22:00	ポディパンプ45 永山 19:15-20:00	
23:00	ポディパンプ45 永山 19:15-20:00	

1/4(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">修理中</div> <div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">106</div>
11:00	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30	
12:00	ピラティス 早馬 11:45-12:30	
13:00	ボディコンバット45 近石 12:45-13:30	
14:00	MEGADANZ45 HIRO 14:00-14:45	
15:00	ZUMBA 竹内 15:00-15:45	
16:00	ボディバランス 新曲発表会 16:00-17:00	
17:00	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。	
18:00	初詣	
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	

1/5(日)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">131</div> <div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">修理中</div>
11:00	ポディバランス 山下 11:45-12:45	
12:00	ボディパンプ 新曲発表会 13:00-14:00	
13:00	ボディコンバット30 東尾14:20-14:50	
14:00	ボディアタック 永山 15:05-16:05	
15:00	ボディバランス30 山下16:20-16:50	
16:00	お正月	
17:00	お正月	
18:00	お正月	
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

 @VISPOKOTOHIRA.OFFICIAL
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