







# ヴィスポことひら タイムスケジュール

2025年2月～

月	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	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
11:00	リズム&ストレッチ 太田 11:20-11:50	ステップ・アッ 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
12:00	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	
13:00	ヨガ【心】 竹内 13:25-14:10	MEGADANZ 30 小倉 13:30-14:00	
14:00	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	シンプリーステッ 竹内 14:25-15:05	
15:00			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～ ベスト級
16:00	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。		
17:00			
18:00			
19:00	ボディパンプ30 石川 19:15-19:45	レズミルズダンス YUKA 19:15-20:00	
20:00	ボディバランス45※ST 松原 20:15-21:00	ボディアタック45 近石 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)		

水	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ステップ・アッ 太田 10:30-11:00	シンプリエアロ 逢坂 10:20-11:00	
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	
12:00		レズミルズダンス DJ.YUKA 12:05-12:35	
13:00	ヨガ【心】 逢坂 12:40-13:40	ボディコンバット30 藤瀬 12:50-13:20	
14:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	ボディパンプ30 松原 13:35-14:05	
15:00		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
16:00	シンプリエアロ 竹内 15:20-16:00		
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	テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	ボディジャム HIRO 19:00-20:00	
20:00	ヨガ 山下 20:05-20:50	ボディコンバット45 近石 20:15-21:00	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 【定員20名】
21:00	ボディバランス45※ST 山下 21:10-21:55	ボディパンプ45 近石 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)		

木	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	 ボディジャムテッ ボディジャム30 YUKA 10:30-11:15	ボディバランス45※S 山下 10:30-11:15	
11:00	ボディコンバット30 石川 11:30-12:00	シェイプエアロ 山下 11:30-12:15	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 12:15-13:15	ボディパンプ30 東尾 12:30-13:00	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤～⑦コース
13:00	シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	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	かんたんダンス 松岡 14:35-15:20	シェイプステッ 藤澤 14:40-15:25	
15:00			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
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。	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	
17:00		ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	
18:00			
19:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
20:00	ボディパンプテクニク&S 松原 20:15-21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
21:00		レズミルズダンス MC.m 21:15-21:45	
22:00			
23:00	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

2025年2月～

	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00			
11:00	ストリートファンク中級 松岡 10:45-11:45	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	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。	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	MEGADANZ 3 HIRO 13:45-14:15	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	フラダンス 合田 14:30-15:15	からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40	
15:00			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	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	
17:00		ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20-18:20	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
18:00			
19:00	ポディバランス45※FX 松原 19:15-20:00	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
20:00	ポディパンパ45 永山 20:15-21:00	LMD/7.21 LMD/MEGA HIRO 20:15-21:00	21:15-22:00 ポディコンバット45 近石
21:00		MEGA/14.28	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00			スクール④⑦ 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	ジュニア スイミング スクール④⑦ 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	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	ポディパンパ 近石 12:45-13:45	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	ポディバランス45※S 松原 14:00-14:45	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
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	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
17:00		ポディコンバット 石川 17:15-18:15	
18:00			
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)		

	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	12:00	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		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	ポディバランス 山下 12:45-13:45	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
14:00	ポディパンパ45 山下 14:05-14:50	ポディコンバット30 東尾 15:10-15:40	
15:00		ポディアタック 永山 16:00-17:00	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	ヨガ 山下 16:15-17:00	ポディバランス30※FX 山下 17:15-17:45	
17:00			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			
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パ定員は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