

ヴィスポことひら レズミルズ新曲発表会タイムスケジュール

4月2日(水)～4月7日(月)

4月7日(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	ボディパンプ30 小倉 13:35-14:05	
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	
スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	サブアリーナ 有料貸出 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	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 ※ご利用状況によってコースは変更となります
初めてダンス講座 REIKO 19:00-20:00	ボディパンプ 新曲発表会 19:30-20:30	
ボディアタック30 近石 21:00-21:30	ボディバランス 新曲発表会 20:50-21:50	
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

4月2日(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	レズミルズダンス Mc.m 12:05-12:35	
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 12:50-13:20	
スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 16:15-18:30	フラダンス 合田 14:20-15:20	
テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	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
ヨガ 山下 20:15-21:00	ボディパンプ30 松原 12:50-13:20	
ボディバランス45※S 山下 21:15-22:00	ボディコンバット45 永山 21:15-22:00	
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

4月3日(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ボディジャムテック 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	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤～⑦コース
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	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤～⑦コース
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	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
スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	
ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	
ボディパンプ45 近石 20:15-21:00	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)		

★ 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。

ヴィスポことひら レズミルズ新曲発表会タイムスケジュール

4月2日(水)~4月7日(月)

4月4日(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	フラダンス 合田 14:30-15:15	14:00-18:30
16:00	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	
17:00	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15-17:15	14:00-18:30
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		
20:00	レズミルズダンス 新曲発表会 19:30-20:30	127
21:00	ポディバランス45※ST 松原 20:50-21:35	
22:00	ポディアタック 新曲発表会 20:50-21:50	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

4月5日(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	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
12:00	からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:30	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	ピラティス 早馬 11:45-12:30
14:00	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 14:00-17:00	ポディバランス45※S 松原 14:00-14:45
15:00		ジュニア スイミング スクール ④⑤⑥⑦ コース 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 ※ご利用状況によって コースは変更となります
16:00		ポディパンプ 近石 12:45-13:45
17:00		ZUMBA 竹内 15:00-15:45
18:00	102	レズミルズダンス Mc.m 16:00-16:45
19:00		ポディコンバット 新曲発表会 17:15-18:15
閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)		

4月6日(日)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 10:30-12:30	折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】
12:00		スクール④⑤⑥⑦ コース 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
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】	ポディアタック45 永山 14:00-14:45
14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	ポディパンプ45 永山 15:00-15:45
15:00		ポディコンバット45 永山 16:00-16:45
16:00	?	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		13:30-18:30
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。
 ♪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

【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