

2025年5月3日(土)～5月(月) GW特別プログラム

5月3日(土祝)			5月4日(日祝)			5月5日(月祝)					
スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール			
10:00			10:00			10:00					
11:00	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30	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 10:30-18:30	11:00		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 10:30-18:30	11:00	ストレッチポール 小倉 10:30-11:00 【貸出20本ポール持参可】	11:00	ボディバランス45※ST 松原 10:30-11:15		
12:00	からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:30		12:00	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 10:30-12:30		12:00	からだコンディショニング 小倉 12:30-13:15	12:00	レスミルズダンス Mc.m 11:30-12:15	12:00	アクアピクス(シェイブ) 小倉 11:15-12:00 ⑥～⑦コース
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30		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】		13:00	ボディバランス 山下 12:45-13:45	13:00	ZUMBA GOLD 竹内 12:30-13:15	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 12:30-18:30	
14:00			14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45		14:00	ボディパンプ45 山下 14:05-14:50	14:00	ヨガ【心】 竹内 13:30-14:15		
15:00	ボディバランス45※ST 松原 15:00-15:45	15:00		15:00	ボディコンバット30 永山 15:10-15:40	15:00	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 14:45-18:00	15:00	シンプルステップ 竹内 14:30-15:10		
16:00	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	16:00	ヨガ 山下 16:15-17:00	16:00	ボディアタック 永山 16:00-17:00	16:00		16:00			
17:00			17:00	ボディコンバット 石川 17:15-18:15	17:00	ボディバランス30※FX 山下 17:15-17:45	17:00		17:00		
18:00			18:00		18:00		18:00		18:00		
19:00			19:00		19:00		19:00		19:00		

♪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。



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

TEL0877-75-0010
 総合型地域スポーツクラブ
VISPO ことひら

アルバイトSTAFF 募集中!!

5 / 5 (月祝)
琴平町民様
無料開放DAY
 ※琴平町民とわかるものをご提示ください