

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2025年6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	ボディパンプ30 小倉 13:35-14:05	
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 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
17:00		※ご利用状況によって コースは変更となります
18:00		
19:00	ボディパンプ30 石川 19:15-19:45	
20:00	ボディアタック45 近石 20:05-20:50	
21:00	ボディコンバット45 近石 21:05-21:50	
22:00		
23:00		

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	シェイプエアロ 太田 11:15-12:00	からだコンディショニング 逢坂 11:15-12:15
13:00	4.18/BC30 11.25/LMD 藤瀬 12:20-12:50	ヨガ【心】 逢坂 12:30-13:30
14:00	ボディパンプ30 松原 13:10-13:40	
15:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	フラダンス 合田 14:20-15:20
16:00	シンプルエアロ 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	
20:00	ヨガ 山下 20:15-21:00	ボディパンプ45 永山 21:20-22:05
21:00	ボディパンプ45 永山 21:20-22:05	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 【定員20名】
22:00		
23:00		

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	シェイプエアロ 山下 11:30-12:15	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 12:30-13:15	ボディコンバット30 石川 11:30-12:00
14:00	シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ボディパンプ30 東尾 12:30-13:00
15:00	おまかせダンス REIKO 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
18:00		
19:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	
20:00	ボディパンプ45 近石 20:20-21:05	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00
21:00		ZUMBA 田井 20:15-21:00
22:00		レズミルズダンス MC.m21:20-21:50
23:00		

★ 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6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】 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	
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	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	※ご利用状況によって コースは変更となります 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	
19:00	ボディパンプ45 松原 19:15-20:00	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:15-19:45
20:00	ボディコンバット45 近石 19:15-20:00	
21:00	ボディバランス45※FX 松原 20:20-21:05	レズミルズダンス HIRO 20:15-21:00
22:00		ボディアタック45 近石 21:15-22:00
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		スクールコース④⑦
11:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	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 【貸出20本ボール持参可】	ピラティス 早馬 11:45-12:30
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	ボディパンプ 近石 12:45-13:45
14:00		ジュニア 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
15:00		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
16:00	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	ボディバランス45※ST 松原 14:00-14:45
17:00		ZUMBA 竹内 15:00-15:45
18:00		ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00
19:00		ボディコンバット 石川 17:15-18:15
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。
 ♪スタジオでのボディパンプ定員は24名です。

日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		幼児 ひよこ～16級
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】 スクールアスイミ ングス クール ④⑦ コース
12:00		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】	ボディバランス 山下 12:45-13:45
14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	ボディパンプ45 山下 14:05-14:50
15:00		ボディコンバット30 東尾 15:15-15:45
16:00	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	ボディアタック 永山 16:00-17:00
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 13:30-18:30
18:00	ボディバランス30※FX 山下 17:15-17:45	
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	


 @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

TEL0877-75-0010

総合型地域スポーツクラブ
 **ヴィスポ ことひら**

★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。