

レズミルズ新曲発表会特別タイムスケジュール

2025年7月2日(水)～7月7日(月)

7月2日(水)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	スタジオ	プール
11:00	スタジオ	プール
12:00	スタジオ	プール
13:00	スタジオ	プール
14:00	スタジオ	プール
15:00	スタジオ	プール
16:00	スタジオ	プール
17:00	スタジオ	プール
18:00	スタジオ	プール
19:00	スタジオ	プール
20:00	スタジオ	プール
21:00	スタジオ	プール
22:00	スタジオ	プール
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

7月3日(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	スタジオ	プール
11:00	スタジオ	プール
12:00	スタジオ	プール
13:00	スタジオ	プール
14:00	スタジオ	プール
15:00	スタジオ	プール
16:00	スタジオ	プール
17:00	スタジオ	プール
18:00	スタジオ	プール
19:00	スタジオ	プール
20:00	スタジオ	プール
21:00	スタジオ	プール
22:00	スタジオ	プール
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

7月4日(金)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	スタジオ	プール
11:00	スタジオ	プール
12:00	スタジオ	プール
13:00	スタジオ	プール
14:00	スタジオ	プール
15:00	スタジオ	プール
16:00	スタジオ	プール
17:00	スタジオ	プール
18:00	スタジオ	プール
19:00	スタジオ	プール
20:00	スタジオ	プール
21:00	スタジオ	プール
22:00	スタジオ	プール
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。

レズミルズ新曲発表会特別タイムスケジュール

2025年7月2日(水)～7月7日(月)

7月5日(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		幼児クラス 10:15～11:30 ひよこ級～16級
11:00	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30	※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本ポール持参可】	
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	
14:00	108	ジュニアスイミングスクール④⑦コース
15:00	ボディバランス 新曲発表会 13:45-14:45	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 ※ご利用状況によって コースは変更となります
16:00	ZUMBA 竹内 15:00-15:45	
17:00	ボディパンプ 新曲発表会 16:15-17:15	
18:00		
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	

7月6日(日)		
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	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		
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	128	※有料:裏面参照 BA128 テクニククラス 15:15-15:45
16:00	ヨガ 山下 16:15-17:00	ボディアタック 新曲発表会 16:00-17:00
17:00	ボディバランス30※FX 山下 17:15-17:45	LES MILLS 新曲発表記念撮影会 17:15-17:45
18:00		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
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	

7月7日(月)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00 ⑥～⑦コース
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】	シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15
12:00	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
13:00	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
14:00	ヨガ【心】 竹内 13:25-14:10	ボディパンプ30 小倉 13:35-14:05
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	シンプリーステップ 竹内 14:25-15:05
16:00		ジュニアスイミングスクール④⑦コース
17:00	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
18:00		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
19:00	ピラティス 松原 19:15-19:45	※有料:裏面参照 BC103 テクニククラス 19:15-19:45
20:00	ボディバランス45※ST 松原 20:05-20:50	BODYCOMBAT 新曲発表会 20:00-21:00
21:00		LES MILLS 新曲発表記念撮影会 21:15-21:45
22:00		103
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30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。

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