夏の特別プログラム　7月19日(土)20(日)21日(月)祝

7月19日(土)

	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00			スクール④～⑦コース 幼児クラス 10:15～11:30 ひよこ級～16級
11:00	シンプリーエアロ 逢坂 10:50-11:30	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	ジュニアスイミングスクール④～⑦コース 児童クラス 12:45～14：00～ 17級～14級
14:00	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 14:00-18:30	ボディバランス45※ST 松原 14:00-14:45	児童クラス 14:00～15:15 13級～10級
15:00		ZUMBA 竹内 15:00-15:45	上級クラス 15:15～16:30 9級～5級
16:00		ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00	上級クラス 16:30～17:45 4級～ベスト級
17:00		SUMMER BC 石3 17:15-18:15	※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）		

7月20日(日)

	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】	ジュニアスイミングスクール④～⑦コース 幼児 ひよこ～16級 9:30～10:45
11:00	スタジオ 有料貸出 詳しくはフロント迄 10:30-12:30		児童クラス 10:45～12:00 15級～10級
12:00			児童・上級クラス 12:00～13:15 9級～ベスト級
13:00	コンディショニングWithボール 早馬 13:00-13:45	ボディバランス 山下 12:45-13:45	⑦コース
14:00	【定員20名】 ピラティス 早馬 14:00-14:45	ボディパンプ45 山下 14:05-14:50	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
15:00		ボディコンバット30 東尾 15:15-15:45	
16:00	ヨガ 山下 16:15-17:00	ボディアタック 永山 16:00-17:00	
17:00	ボディバランス30※FX 山下 17:15-17:45		
18:00			
19:00	閉館時間 19:00 （運動施設利用時間18:30 まで）		

7月21日(月)祝日

	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	ファミリープール ⑤～⑦コース ※ご利用状況によってコースは変更となります 10:30-14:30 浮き輪OK
11:00	ボディジャム DJ.YUKA 11:15-12:15	ステップ・アップ 藤澤 11:35-12:05	
12:00	ボディバランス45※ST 松原 12:30-13:15	ZUMBA GOLD 竹内 12:30-13:15	
13:00	ヨガ【心】 竹内 13:30-14:15	レズミルズダンス MC.m 13:30-14:15	
14:00	シェイプエアロ 松岡 14:30-15:15	シンプリーステップ 竹内 14:30-15:10	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
15:00			児童クラス 16:30～17:45 17級～10級
16:00	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	児童・上級 17:45～19:00 9級～ベスト級
17:00			
18:00			
19:00	閉館時間 19:00 運動利用時間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。
♪レズミルズシェイプスクラスは有料の為、クラスが始まるまでにフロントにてご入金ください。

TEL0877-75-0010

ViSpO KOTOHIRA 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］

	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	

海の日は
ファミリープールで遊ぼう!!