

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2025年9月～

月		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
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 ※有料	ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00 ⑥～⑦コース
13:00	レスミルズシェイプス 藤瀬 12:15-13:15 ボジションと呼吸+45分	アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:15-12:00 ⑥～⑦コース
14:00	ボディパンプ30 松原 13:35-14:05	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	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	
16:00	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	
17:00	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	
18:00		
19:00	ピラティス 松原 19:15-19:45	
20:00	ボディバランス45※ST 松原 20:05-20:50	
21:00	有料プログラム 21:15-21:45	
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

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	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
12:00	からだコンディショニング 逢坂 11:15-12:15	
13:00	ヨガ【心】 逢坂 12:30-13:30	
14:00	シンプルエアロ 竹内 14:00-14:40	
15:00	テクニカルエアロ 竹内 14:55-15:55	
16:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	
17:00	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	
18:00	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	
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	
21:00	ボディバランス45※ST 山下 21:15-22:00	
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

木		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	★ BJテクニック 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 ※有料	4種目 鈴木 11:45-12:30
13:00	レスミルズシェイプス 藤瀬 12:30-13:15	5種目 鈴木 12:45-13:45
14:00	シェイプエアロ 松岡 13:35-14:20	
15:00	わがままダンス REIKO 14:35-15:20	
16:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	
17:00	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	
18:00		
19:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	
20:00	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
22:00	レスミルズダンス MC.m 21:20-21:50	
23:00	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9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	ベビースイミング 10:30-11:30 ⑥～⑦コース
12:00	シンプリーエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	【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 12:30-13:00
14:00	ダンス初級 HIRO 13:45-14:15	
15:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	
16:00		ファミリー プール ⑥～⑦ コース
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	お任せ※FX⇄ST ボディバランス45 松原 19:15-20:00	
20:00	ボディアタック45 近石 19:15-20:00	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:15-19:45
21:00	レズミルズダンス HIRO 20:15-21:00	有料プログラム 21:15-21:45
22:00		
23:00		

土		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	シンプリーエアロ 逢坂 10:50-11:30	スクール④⑤⑦ 幼児クラス 10:15～ 11:30 ひよこ級～ 16級
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】	※ご利用状況によって コースは変更となります
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	ピラティス 早馬 11:45-12:30
14:00	ボディアタック30 近石 14:05-14:35	ジュニアスイミングスクール④⑤⑦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
15:00	※有料 レズミルズシェイプス 藤瀬 15:05-16:05 ポジションと呼吸+45分	ボディパンプ 近石 12:45-13:45
16:00		※ご利用状況によって コースは変更となります
17:00	ボディジャム30 YUKA 16:30-17:00	
18:00	ボディコンバット 石川 17:15-18:15	
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。
 ♪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。
 ♪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
 総合型地域スポーツクラブ
ヴィスポ ことひら

日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	レンタル スタジオ 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④⑤⑦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
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
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
15:00		ボディコンバット30 東尾 15:15-15:45
16:00		ファミリー プール ⑥～⑦ コース
17:00	ヨガ 山下 16:15-17:00	※ご利用状況によって コースは変更となります
18:00	ボディバランス30※FX 山下 17:15-17:45	13:30-18:30
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	



instagram



LINE



HP

【営業時間】 月～金 10:00～23:00 土日祝 10:00～19:00 火
 【各種受付 & 利用時間】 10:00～22:30 10:00～18:30 休館日