

ヴィスポことひら お盆タイムスケジュール

8月10日(日)～8月16日(土)

8月11日(月祝)		
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本ボール持参可】	
12:00	レスミルズシェイプス 藤瀬 11:15-12:00 ※有料	アクアビクス(シェイプ) 小倉 11:15-12:00 ⑥～⑦コース
13:00	からだコンディショニング 小倉 12:25-13:10	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 12:15-18:30
14:00	ボディパンプ30 小倉 13:30-14:00	
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:20-15:05	
16:00		
17:00	レンタルスタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	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	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	

8月13日(水)		
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 10:20-11:00	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 10:15-15:00
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	レスミルズダンス MC.m13:45-14:15	
15:00	ボディパンプ30 松原 14:35-15:05	
16:00		スイミング特別 体験会 15:15-16:30
17:00	レンタルスタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	ファミリープール ⑥～⑦コース 16:45-19:30
18:00		
19:00	テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	
20:00	ボディパンプ45 永山 19:10-19:55	
21:00	ヨガ 山下 20:15-21:00	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 20:00-21:00 【定員20名】
22:00	ボディバランス45※ST 山下 21:15-22:00	ボディコンバット45 永山 20:15-21:00
23:00	ボディアタック45 永山 21:15-22:00	
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

8月14日(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	シェイプエアロ 山下 11:30-12:15 ※有料	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 10:30-19:30
12:00	レスミルズシェイプス 藤瀬 12:30-13:15 45分クラスです	
13:00		
14:00	全身 ボディメイク	
15:00		
16:00	レンタルスタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	ファミリープール ⑥～⑦コース 16:45-19:30
17:00		
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	ボディバランス45※ST 松原 20:15-21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00
22:00		レスミルズダンス MC.m21:20-21:50
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

8月お申込キャンペーン

- ①初期登録料 **1,100円(税込)**
※通常5,500円(税込)
- ②選べるプレゼント

- インボディ無料券
- フィットネスサポート無料券
- レスミルズシェイプス1回体験

ヴィスポことひら お盆タイムスケジュール

8月10日(日)～8月16日(土)

8月15日(金)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
	ディスコ45 田井 10:30-11:15	ベブースイミング 10:30-11:30 ⑥～⑦コース 8/15/22/29
11:00		
	シンプリーエアロ 藤澤 11:35-12:15	
12:00		
		【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 12:30-13:00
13:00	ボディバランス 松原 12:30-13:30	
	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	
15:00		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
16:00		
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		
20:00	ボディパンプ45 松原 19:15-20:00	
	ボディアタック45 近石 19:15-20:00	
21:00		
	ボディコンバット45 近石 20:15-21:00	
22:00		
	有料プログラム 21:15-21:45	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

8月16日(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	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30
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	ボディアタック45 近石 14:05-14:50 ※有料	ボディバランス45※ST 松原 14:05-14:50
15:00	レスミルズシェイプス 藤瀬 15:05-15:50 45分クラスです	レスミルズダンス MC.m15:10-15:40
16:00	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:15-18:30	全身 ボディメイク ボディコンバット 石川 17:15-18:15
17:00		
18:00		
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。
 ♪レス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
 VISPO KOTOHIRA

8月10日(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	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		
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		ボディアタック45 永山 15:10-15:55
16:00	ヨガ 山下 16:15-17:00	ボディコンバット45 永山 16:15-17:00
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)	



@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