

2025年10月タイムスケジュール

月		
スタジオ	サブアリーナ	プール
★ LMDテクニック レズミルズダンス30 YUKA 10:20-11:05	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
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	
※有料 550円 税込 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:15-13:15 ポジションと呼吸+45分	シンプリーステップ 竹内 12:25-13:05	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 12:15-14:45
ボディパンプ30 松原 13:35-14:05	ZUMBA GOLD 竹内 13:25-14:10	
シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	ヨガ【心】 竹内 14:25-15:10	
		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 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
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	
ピラティス 松原 19:15-19:45	ボディパンプ30 石川 19:15-19:45	
ボディバランス45※ST 松原 20:05-20:50	ボディコンバット45 近石 20:05-20:50	
有料プログラム 21:15-21:45	ボディアタック45 近石 21:05-21:50	
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
ステップ・アップ 太田 10:30-11:00	シンプリエアロ 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 10:15-14:45
からだコンディショニング 逢坂 11:15-12:15	シェイプエアロ 太田 11:15-12:00	
ヨガ【心】 逢坂 12:30-13:30	レズミルズダンス30 MC.m 12:30-13:00	
	ボディパンプ30 東尾 13:20-13:50	
シンプリエアロ 竹内 14:00-14:40	フラダンス 合田 14:20-15:20	
テクニカルエアロ 竹内 14:55-15:55		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
ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	
ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20		
テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	ボディジャム HIRO 19:00-20:00	
ヨガ 山下 20:15-21:00	ボディパンプ45 永山 20:15-21:00	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 【定員20名】
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 21:20-22:05	
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
★ BJテクニック ボディジャム30 YUKA 10:30-11:15	ボディバランス45※ST 山下 10:30-11:15	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤～⑦コース
シェイプエアロ 山下 11:30-12:15	ボディコンバット30 石川 11:30-12:00	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤～⑦コース
※有料 550円 税込 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:30-13:15		スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 鈴木 12:45-13:45
シェイプエアロ 松岡 13:35-14:20	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	
わがままダンス REIKO 14:35-15:20	シェイプステップ 藤澤 14:40-15:25	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
ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	
ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20		
ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
	レズミルズダンス MC.m 21:20-21:50	
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。

2025年10月タイムスケジュール

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	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	フィンスイム フリー利用 【定員20名】 ※フィンの貸出はございません 12:30-13:00
14:00	からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40	
15:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	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 14:00-18:30
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	レスミルズダンス30 HIRO 19:00-19:30	
20:00	ボディバランス45※ST 松原 20:00-20:45	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:45-20:15
21:00	有料プログラム 21:00-21:30	
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		幼児クラス 10:15～ 11:30 ひよこ級～ 16級
11:00	シンプルエアロ 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	※有料 レスミルズシェイプス 藤瀬 13:55-14:55 ポジションと呼吸+45分	ジュニ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	ボディバランス45※ST 松原 14:05-14:50	
17:00	ZUMBA 竹内 15:05-15:50	
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。
 ♪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

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	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		
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		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
16:00		
17:00	ヨガ 山下 16:15-17:00	ボディコンバット30 東尾 15:15-15:45
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