

# レズミルズ新曲発表会特別タイムスケジュール

2025年10月1日(水)~6日(月)

10月6日(月)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
★ <b>LES MILLS</b> LMDテクニック レズミルズダンス 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	
<b>LES MILLS</b> レズミルズシェイプス 藤瀬 12:15-13:15	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
ポジションと呼吸+45分 <b>LES MILLS</b> 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	
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	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
ピラティス 松原 19:15-19:45	<b>LES MILLS</b> ボディパンプ30 石川 19:15-19:45	
<b>LES MILLS</b> ボディバランス45※ST 松原 20:05-20:50	<b>LES MILLS</b> ボディアタック 新曲発表会 20:00-21:00	
<b>#129</b>		
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

10月1日(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
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	<b>LES MILLS</b> レズミルズダンス MC.m12:30-13:00	10:15-14:45 
シンプリエアロ 竹内 14:00-14:40	<b>LES MILLS</b> ボディパンプ30 東尾 13:20-13:50	
テクニカルエアロ 竹内 14:55-15:55	フラダンス 合田 14:20-15:20	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 18:30-19:30	<b>LES MILLS</b> ボディパンプ 新曲発表会 19:45-20:45	スイミングサークル (登録制)④~⑦コース 【定員20名】
<b>#134</b>		
<b>#109</b>		
	<b>LES MILLS</b> ボディバランス 新曲発表会 21:05-22:05	
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

10月2日(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
	<b>LES MILLS</b> 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		4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤~⑦コース
		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
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	14:30-19:30
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.m21:20-21:50	
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。

# レズミルズ新曲発表会特別タイムスケジュール

2025年10月1日(水)~6日(月)

10月3日(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	 【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
12:00	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	LES MILLS ポディバランス 松原 12:30-13:30	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 14:00-18:30
14:00	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	
15:00	からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30
16:00	ダンス初級 HIRO 13:45-14:15	
17:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15 ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20
18:00	LES MILLS ポディバランス45※ST 松原 20:30-21:15	
19:00	LES MILLS ポディコンバット45 近石 20:30-21:15	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30
20:00	LES MILLS ポディコンバット30 東尾 15:15-15:45	
21:00	LES MILLS ポディコンバット30※FX 山下 17:15-17:45	ヨガ 山下 16:15-17:00
22:00	LES MILLS ポディコンバット30※FX 山下 17:15-17:45	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

10月4日(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30	スクール コース④⑤⑦ 幼児クラス 10:15~ ひよこ級~ 11:30 16級 ※ご利用状況によって コースは変更となります
12:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	
13:00	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】	ジュニア 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 ※ご利用状況によって コースは変更となります
14:00	ピラティス 早馬 11:45-12:30	
15:00	LES MILLS ポディパンプ 近石 12:45-13:45	30秒 耐え抜く だけで 体が 変化する #104
16:00	LES MILLS ポディバランス45※ST 松原 14:05-14:50	
17:00	ZUMBA 竹内 15:05-15:50	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30
18:00	LES MILLS ポディコンバット 新曲発表会 17:15-18:15	
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)	

10月5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	折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】 スクール コース④⑤⑦ 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
12:00	LES MILLS ポディバランス 山下 12:45-13:45	
13:00	からだコンディショニングWithボール 早馬 13:00-13:45	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
14:00	LES MILLS ポディパンプ45 山下 14:05-14:50	
15:00	LES MILLS ポディコンバット30 東尾 15:15-15:45	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30
16:00	LES MILLS ポディコンバット30※FX 山下 17:15-17:45	
17:00	LES MILLS ポディコンバット30※FX 山下 17:15-17:45	ヨガ 山下 16:15-17:00
18:00	LES MILLS ポディコンバット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)	

♪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。  
 ♪スタジオでのポディパンプ定員は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。

【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

TEL0877-75-0010  
 V'spo 総合型地域スポーツクラブ  
 KOTOHIRA ヴィスポ ことひら

LES MILLS プログラム  
 ★NEW RELEASE★

- LES MILLS BODYJAM
- LES MILLS BODYPUMP
- LES MILLS BODYATTACK
- LES MILLS BODYBALANCE
- LES MILLS BODYCOMBAT
- LES MILLS DANCE

- #113
- #134
- #129
- #109
- #104
- #09