

レズミルズ新曲テクニック特別タイムスケジュール

2025年9月24日(水)～29日(月)

9月29日(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】	ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00 ⑥～⑦コース
12:00	リズム&ストレッチ 太田 11:20-11:50	アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:15-12:00 ⑥～⑦コース
13:00	※有料 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	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
14:00	ボディパンプ30 松原 13:35-14:05	
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		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
19:00	※有料 定員5名 BC104 テクニククラス 石川 19:15-19:45	※ご利用状況によって コースは変更となります
20:00	ボディバランス45※ST 松原 20:05-20:50	
21:00	ボディコンバット30 近石 21:20-21:50	
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

9月24日(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 10:15-14:45
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	ボディジャム HIRO 19:00-20:00	
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 【定員20名】
22:00	ボディバランス45※ST 山下 21:15-22:00	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

9月25日(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	★ BJテクニク ボディジャム30 YUKA 10:30-11:15	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤～⑦コース
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 ⑤～⑦コース
13:00	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
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	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00 ※有料 定員5名	
19:00	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
20:00	BJ113 テクニククラス HIRO 20:15-20:45 ※有料 定員5名	
21:00	BP134 テクニククラス 永山 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)	

★ テクニ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。

レズミルズ新曲テクニック特別タイムスケジュール

2025年9月24日(水)～29日(月)

9月26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	ベブースイミング 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	【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	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 14:00-18:30
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	お任せ※FX⇄ST ボディバランス45 松原 19:15-20:00	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:15-19:45
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	レズミルズダンス HIRO 20:15-21:00 ※有料 定員5名 LMD 09 テクニッククラス 21:15-21:45 Mc.m/HIRO	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

9月27日(土)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
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 定員5名 BA129 テクニッククラス 近石 14:05-14:35 ※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	ボディバランス45※ST 松原 14:05-14:50 ZUMBA 竹内 15:05-15:50 ボディジャム30 YUKA 16:30-17:00 ボディコンバット 石川 17:15-18:15
15:00		ジュニアスイミングスクール④⑤⑦コース 幼児クラス 10:15～11:30 ひよこ級～16級 ※ご利用状況によって コースは変更となります 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
16:00		
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

LESMILLS プログラム
 ★NEW RELEASE★
 テクニッククラス

9月28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】
12:00		ジュニアスイミングスクール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 ⑦コース
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	※有料 定員5名 BB109 テクニッククラス 山下 15:15-15:45	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 ※ご利用状況によって コースは変更となります 13:30-18:30
17:00	ヨガ 山下 16:15-17:00	
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)	

LESMILLS BODYJAM #113
 LESMILLS BODYPUMP #134
 LESMILLS BODYATTACK #129
 LESMILLS BODYBALANCE #109
 LESMILLS BODYCOMBAT #104
 LESMILLS DANCE #09

もっと詳しく
 知りたい

定員5名
 有料プログラムです。
 1,100円(税込)
 最低遂行人数3名