

2025年11月タイムスケジュール ヴィスポことひら21周年

月			
10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
★ 11:00	LMDテクニック レスミルズダンス30 YUKA 10:20-11:05	シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	アクアピクス(エンジョイ) 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	 21 Th
12:00	※有料 レスミルズシェイプス 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	
13:00	トータル ボディメイク	ZUMBA GOLD 竹内 13:25-14:10	
14:00	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
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	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	
17:00			
18:00			
19:00	ピラティス 松原 19:15-19:45	ボディパンプ30 石川 19:15-19:45	
20:00	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	21 周年
21:00	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	
22:00			
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)			
23:00	▲		

水		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00 ステップ・アップ 太田 10:30-11:00	シンプリーステップ 逢坂 10:20-11:00	 HAPPY BIRTHDAY
11:00 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	
12:00	レスミルズダンス30 MC.m 12:30-13:00	
13:00 ヨガ【心】 逢坂 12:30-13:30	ボディパンプ30 松原 13:20-13:50	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
14:00 シンプリーステップ 竹内 14:00-14:40	フラダンス 合田 14:20-15:20	
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	レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30	
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 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	
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】
21:00 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 21:20-22:05	
22:00		
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		
★ 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
11:00		⑤～⑦コース
シェイプエアロ 山下 11:30-12:15 ※有料	ボディコンバット30 石川 11:30-12:00	4種目 鈴木 11:45-12:30
12:00		⑤～⑦コース
550円 税込 レスミルズシェイプス 藤瀬 12:30-13:15	ボディパンプ30 東尾 12:30-13:00	スイミングサークル (登録制) ④～⑦コース 鈴木 12:45-13:45
13:00		
シェイプエアロ 松岡 13:35-14:20	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	
14:00		
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	
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 14:30-19:30
16:00		
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	
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	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
20:00		
	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
21:00		
	レスミルズダンス MC.m21:20-21:50	
22:00		
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		
23:00		

★ 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11月タイムスケジュール ヴィスポことひら21周年

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 7/14/21
12:00	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	【定員20名】 フィンスイム フリー利用 12:30-13:00 ※フィンの貸出はございません
13:00	ボディバランス45※ST 松原 12:45-13:30	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20
14:00	ダンス初級 HIRO 13:45-14:15	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 14:00-18:30 ※ご利用状況によって コースは変更となります
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	レスミルズダンス30 HIRO 19:00-19:30	ボディアタック45 近石 19:00-19:45
20:00	ボディバランス45※ST 松原 20:00-20:45	ボディコンバット45 近石 20:00-20:45
21:00	有料プログラム 21:00-21:30	有料プログラム 21:00-21:30
22:00	閉館時間 23:00（運動施設利用時間 22:30まで）	
23:00		

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④～⑦コース 児童クラス 12:45～14:00～17級～ 児童クラス 14:00～15:15 13級～ 10級 上級クラス 15:15～16:30 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
15:00	ボディバランス45※ST 松原 14:05-14:50	
16:00	ZUMBA 竹内 15:05-15:50	
17:00	ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00	
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。
 ♪レスミルズシェイプスクラスは有料的の為、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		ファミリー プール ⑥～⑦ コース 13:30-18:30 ※ご利用状況によって コースは変更となります
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	ヨガ 山下 16:15-17:00	ボディアタック 永山 16:00-17:00
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

ありがとうございます