

# 2025年12月タイムスケジュール

月			水			木		
10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ
11:00	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	アクアピクス(エンジョイ) 太田 10:30-11:00 ⑥~⑦コース	ステップ・アップ 太田 10:30-11:00	シンプリーエアロ 逢坂 10:20-11:00		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
12:00	リズム&ストレッチ 太田 11:20-11:50	※有料 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:15-13:15	ステップ・アップ 藤澤 11:35-12:05	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		550円 税込 ※有料 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:30-13:15	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤~⑦コース 4種目 鈴木 11:45-12:30
13:00	550円 税込	ZUMBA GOLD 竹内 13:25-14:10	シンプリーステップ 竹内 12:25-13:05	ヨガ【心】 逢坂 12:30-13:30	14:00	15:00	16:00	17:00
14:00	トータル ボディメイク			シンプリーエアロ 竹内 14:00-14:40	フラダンス 合田 14:20-15:20	幼児クラス 竹内 14:55-15:55	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
15:00	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	テクニカルエアロ 竹内 14:55-15:55	16:00	17:00	18:00	19:00
16:00	レンタル スタジオ	レンタル スタジオ	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	17:00	18:00	19:00	20:00
17:00	詳しくはフロント迄 16:00-18:30	詳しくはフロント迄 16:00-18:30	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	19:00	20:00	21:00	22:00
18:00			ヨガ 山下 20:15-21:00	ボディコンバット45 永山 20:15-21:00	20:00	21:00	22:00	23:00
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	ボディバランス45※ST 松原 20:05-20:50	ボディアタック45 近石 20:05-20:50	21:00	22:00	23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)
20:00			ボディコンバット45 近石 21:05-21:50		21:00	22:00	23:00	
21:00	有料プログラム 21:15-21:45			ボディバランス45※ST 山下 21:15-22:00	22:00	23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	
22:00				ボディパンプ45 永山 21:20-22:00				
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)							

★テクニック〇〇クラスを参加される場合……テクニッククラス中に次のクラスの場所を確保いただけます。※テクニッククラスはご自由(入り)に参加いただけます。



# 2025年12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	ストリートファンク中級 松岡 10:45-11:45	ディスコ45 田井 10:30-11:15	【定員20名】 ZUMBA 藤澤 12:35-13:20
12:00	フリー利用 11:50-12:35	シンプリーエアロ 藤澤 11:35-12:15	【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
13:00	ボディバランス45※ST 松原 12:45-13:30		
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	ファミリー プール ⑥~⑦ コース
15:00	フラダンス 合田 14:30-15:15		
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	レズミルズダンス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	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:45-20:15
21:00			
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			
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	スクールス④ ⑦ 幼児クラス 10:15~11:30 ひよこ級~16級
12:00	からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:30 【貸出20本ポール持参可】	ピラティス 早馬 11:45-12:30	※ご利用状況によって コースは変更となります
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	ボディパンプ 近石 12:45-13:45	ジニアスイミングスクール④ ⑦ 児童クラス 12:45~14:00~17級~14級
14:00	※有料 レズミルズシェイプス 藤瀬 13:55-14:55	ボディバランス45※ST 松原 14:05-14:50	児童クラス 14:00~15:15 13級~10級
15:00	ポジションと呼吸+45分	ZUMBA 竹内 15:05-15:50	上級クラス 15:15~16:30 9級~5級
16:00		ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00	上級クラス 16:30~17:45 4級~ベスト級
17:00		ボディコンバット 石川 17:15-18:15	※ご利用状況によって コースは変更となります
18:00			
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30まで)		

30秒  
耐え抜く  
だけで  
体が  
変化する

♪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。



TEL 0877-75-0010  
総合型地域スポーツクラブ  
ヴィスピ 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
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④ ⑦ ジニアスイミング コース
12:00			児童クラス 10:45~12:00 15級~10級
13:00	コンディショニングWithポール 早馬 13:00-13:45	ボディバランス 山下 12:45-13:45	児童・上級クラス 12:00~13:15 9級~ベスト級 ⑦コース
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	ボディコンバット30 東尾 15:15-15:45
15:00	上級クラス 15:15~16:30 9級~5級	ボディアタック 永山 16:00-17:00	ボディコンバット30※FX 山下 17:15-17:45
16:00	ヨガ 山下 16:15-17:00	ヨガ 山下 16:15-17:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30まで)
17:00			
18:00			
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30まで)		



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