



2026年1月4日(日)～10(土) 特別タイムスケジュール

	1月5日(月)			1月7日(水)			1月8日(木)		
	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	プール
10:00									
11:00		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	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤～⑦コース
12:00	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	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 11:30-19:30	ストレッチ (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		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 ⑤～⑦コース
13:00		シンプリーステップ 竹内 12:25-13:05		ヨガ【心】 逢坂 12:30-13:30			550円 税込 レズミルズシェイプス 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
14:00	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	ZUMBA GOLD 竹内 13:25-14:10					シェイプエアロ 松岡 13:35-14:20	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	
15:00		ヨガ【心】 竹内 14:25-15:10		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		オリジナルダンス 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
16:00				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			
17:00	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		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	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	
18:00				ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20			ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20		
19:00				テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45					
20:00	ピラティス 19:30-20:00	ボディコンバット45 近石 19:15-20:00			ボディパンプ 永山 19:30-20:30		ヒップホップ(初級) HIRO 19:15-20:00	tone(調整) & Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
21:00	ボディバランス 松原 20:20-21:20	ボディアタック 近石 20:20-21:20		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 20:00-21:00 【定員20名】	ボディパンプ45 松原 20:15-21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
22:00				ボディバランス45※ST 山下 21:20-22:05	ボディコンバット45 永山 20:50-21:35			レズミルズダンス MC.m21:20-21:50	
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)			閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)			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(出入り)に参加いただけます。

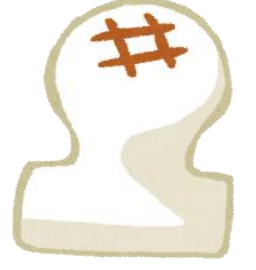
2026年1月4日(日)～10(土) 特別タイムスケジュール

1月9日(金)			
スタジオ	サブアリーナ	プール	
10:00			
11:00	ファンク(中級) 松岡 10:45-11:45	ディスコ45 田井 10:30-11:15	
12:00	入って後悔なし ※有料 レスミルズシェイプス 藤瀬 13:55-14:55	シンプリーエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	ポジションと呼吸+45分 ヒップホップ(初級) HIRO 13:45-14:15	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	
14:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	ストレッチ (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 ※ご利用状況によって コースは変更となります
15:00			
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		レスミルズダンス 新曲発表会 19:00-19:45	
20:00	ボディバランス 松原 20:05-21:05	ボディアタック45 近石 20:05-20:50	
21:00			
22:00	明けて お正月まで お正月まで		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

1月10日(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 コース④⑤⑦ ※ご利用状況によって コースは変更となります
12:00	ストレッチ (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	ジュニア スイミング スクール④⑤⑦ 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	お正月 食べ過ぎてない? 一気に体を燃やそう ※有料 レスミルズシェイプス 藤瀬 15:30-16:30 ポジションと呼吸+45分	ボディジャム DJ.YUKA/HIRO 14:00-15:00	
15:00		ZUMBA 竹内 15:15-16:00	
16:00	2026年 重力に 負けない 体をつくる	ボディバランス45※ST 松原 16:15-17:00	
17:00		ボディコンバット 石川 17:15-18:15	
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

1月4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		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
12:00			
13:00	ピラティス(Withボール) 早馬 13:00-13:45	ボディバランス 新曲発表会 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 新曲発表会 14:05-15:05	
15:00			10:30-18:30
16:00	ヨガ 山下 15:45-16:30	ボディアタック 永山 15:30-16:30	
17:00	ボディバランス30※FX 山下 16:45-17:15		
18:00	明けて お正月まで お正月まで		
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