

# 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)			
10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	リズム&ストレッチ 太田 11:20-11:50	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
12:00		ステップ・アップ 藤澤 11:35-12:05	
13:00		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 11:30-19:30
14:00		ZUMBA GOLD 竹内 13:25-14:10	
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	ヨガ【心】 竹内 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	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			
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	
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	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

1月7日(水)			
10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	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	
12:00	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	
13:00	ヨガ【心】 逢坂 12:30-13:30		
14:00	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	
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	ジュニアスマミングスクール 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
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	テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45		
19:00		ボディパンプ 永山 19:30-20:30	
20:00	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 20:00-21:00 【定員20名】
21:00	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	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

1月8日(木)			
10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
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 4種目 鈴木 11:45-12:30 スイミングサークル (登録制)④~⑦コース 鈴木 12:45-13:45
12:00	シェイプエアロ 山下 11:30-12:15	ボディコンバット30 石川 11:30-12:00	
13:00	※有料 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	
14:00	シェイプエアロ 松岡 13:35-14:20	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	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
15:00	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	
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	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20		
19:00	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	
20:00	ボディパンプ45 松原 20:15-21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
21:00		レズミルズダンス MC.m 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)		

★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。

# 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 レズミルズシェイプス 藤瀬 13:55-14:55	シンプリーエアロ 藤澤 11:35-12:15	
13:00	550円 税込 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	【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	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	
15:00	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15		ファミリー プール ⑥~⑦ コース
16:00	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20	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		レズミルズダンス 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			明けまして おめでとうございます
22:00			
23:00			閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)

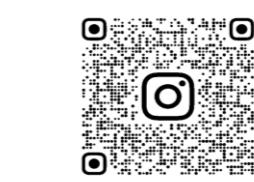
1月10日(土)			
	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00			
11:00		シンプリーエアロ 逢坂 10:50-11:30	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30
12:00		ストレッチ (からだコンディショニング) 藤澤 11:45-12:30	ピラティス 早馬 11:45-12:30
13:00		ヨガ 野上 12:45-13:30	ボディパンプ 近石 12:45-13:45
14:00		お正月 食べ過ぎてない? 一緒に体を燃やそう	ボディジャム DJ.YUKA/HIRO 14:00-15:00
15:00	550円 税込 レズミルズシェイプス 藤瀬 15:30-16:30		ジュー ニアス イミ ングス クール ④ ⑤ ⑥ ⑦ コ ース
16:00		ポジションと呼吸+45分	児童クラス 12:45~ 14:00~ 17級~ 14級
17:00	2026年 重力に 負けない 体を つくる	ZUMBA 竹内 15:15-16:00	児童クラス 14:00~ 15:15 13級~ 10級
18:00		ボディバランス45※ST 松原 16:15-17:00	上級クラス 15:15~ 16:30 9級~ 5級
19:00		ボディコンバット 石川 17:15-18:15	上級クラス 16:30~ 17:45 4級~ ベスト級

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。

TEL0877-75-0010  
総合型地域スポーツクラブ  
ヴィスピ 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		
12:00			
13:00	ピラティス(Withポール) 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			
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	明けまして おめでとうございます		
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]  
月一金 10:00-23:00 10:00-22:30  
土日祝 10:00-19:00 10:00-18:30  
火 休館日