

# 2025年12月24日(水)～29日(月)特別タイムスケジュール

29(月)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
<p>2025最後に 体を引き締めて 2026年に備えよう</p> <p>※有料</p> <p>550円 税込</p> <p>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</p> <p>トータル ボディメイク</p> <p>シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10</p> <p>レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30</p> <p>ピラティス 松原 19:15-19:45</p> <p>年越ボディバランス45※ST 松原 20:05-20:50</p>	<p>おはようパンプ30 永山 10:40-11:10</p> <p>ボディコンバット30 永山 11:30-12:00</p> <p>シンプリーステップ 竹内 12:25-13:05</p> <p>ZUMBA GOLD 竹内 13:25-14:10</p> <p>ヨガ【心】 竹内 14:25-15:10</p> <p>レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30</p> <p>年越パンプ30 石川 19:15-19:45</p> <p>年越アタック45 近石 20:05-20:50</p> <p>年越コンバット45 近石 21:05-21:50</p>	<p>※有料</p> <p>煩惱スイム ハーフ 11:30-13:00 ⑤～⑦コース</p> <p>シニアスイミングスクール④～⑦コース</p> <p>幼児クラス 15:15～ 16:30 ひよこ～ 16級</p> <p>児童クラス 16:30～ 17:45 17級～ 10級</p> <p>児童・上級 17:45～ 19:00 9級～ ベスト級</p> <p>※ご利用状況によって コースは変更となります</p>
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

24(水)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
<p>ステップ・アップ 太田 10:30-11:00</p> <p>からだコンディショニング 逢坂 11:15-12:15</p> <p>ヨガ【心】 逢坂 12:30-13:30</p> <p>シンプリエアロ 竹内 14:00-14:40</p> <p>テクニカルエアロ 竹内 14:55-15:55</p> <p>ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15</p> <p>ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20</p> <p>テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45</p> <p>ヨガ 山下 20:15-21:00</p> <p>ボディバランス45※ST 山下 21:25-22:10</p>	<p>シンプリエアロ 逢坂 10:20-11:00</p> <p>シェイプエアロ 太田 11:15-12:00</p> <p>フラダンス 合田 14:20-15:20</p> <p>ボディジャム クリスマス 19:00-20:00</p> <p>ボディコンバット クリスマス 20:15-21:15</p>	<p>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 10:30-14:45</p> <p>シニアスイミングスクール④～⑦コース</p> <p>幼児クラス 15:15～ 16:30 ひよこ～ 16級</p> <p>児童クラス 16:30～ 17:45 17級～ 10級</p> <p>児童・上級 17:45～ 19:00 9級～ ベスト級</p> <p>スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 【定員20名】 20:00-21:00</p>
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

25(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
<p>★ BJテクニック ボディジャム30 YUKA 10:30-11:15</p> <p>シェイプエアロ 山下 11:30-12:15 ※有料</p> <p>レスミルズシェイプス 藤瀬 12:30-13:15</p> <p>シェイプエアロ 松岡 13:35-14:20</p> <p>わがままダンス REIKO 14:35-15:20</p> <p>ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15</p> <p>ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20</p> <p>ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00</p> <p>ボディパンプ45 松原 20:15-21:00</p> <p>レスミルズダンス MC.m21:20-21:50</p>	<p>ボディバランス45※ST 山下 10:30-11:15</p> <p>ボディコンバット30 石川 11:30-12:00</p> <p>ボディパンプ30 東尾 12:30-13:00</p> <p>ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25</p> <p>シェイプステップ 藤澤 14:40-15:25</p> <p>レンタル スタジオ 詳しくはフロント迄 16:00-18:30</p> <p>tone(調整) &amp; Reborn(再生) 田井 19:15-20:00</p> <p>ZUMBA 田井 20:15-21:00</p>	<p>初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤～⑦コース</p> <p>煩惱スイム 2025 11:45-14:15 ※有料 ④～⑦コース</p> <p>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</p> <p>Merry Christmas</p>
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12月24日(水)～29日(月)特別タイムスケジュール

	26(金)	27(土)	28(日)
	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	ファミリー プール ⑥～⑦ コース 10:30-12:15
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	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
16:00			※ご利用状況によって コースは変更となります
17:00	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	
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	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	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)		

	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	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
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	年末ボディパンプ 近石 12:45-13:45	ジュニア スイミング スクール ④～⑦ コース 12:45～ 14:00～ 17級～ 14級 14:00～ 15:15 13級～ 10級 15:15～ 16:30 9級～ 5級 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
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	ボディバランス45※ST 松原 14:05-14:50	
15:00	<div>30秒 耐え抜く だけで 年末 食べれる</div>		
16:00			
17:00			
18:00		年末ZUMBA 竹内 15:05-15:50	
		年末ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00	
		年末ボディコンバット 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**  
 KOTOHIRA

	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】	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
12:00			
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	ファミリー プール ⑥～⑦ コース 13:30-18:30
15:00		ボディコンバット30 東尾 15:15-15:45	※ご利用状況によって コースは変更となります
16:00		年末ボディアタック 永山 16:00-17:00	
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)		



@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