

# 2025年12月24日(水)～29日(月)特別タイムスケジュール

29(月)			24(水)			25(木)					
10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール	10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール	10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	2025最後に 体を引き締めて 2026年に備えよう		おはようパンプ30 永山 10:40-11:10	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	ファミリー プール ⑥～⑦ コース	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 ⑥～⑦コース
12:00	※有料	レズミルズシェイプス 藤瀬 12:15-13:15	ボディコンバット30 永山 11:30-12:00	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	※ご利用状況によって コースは変更となります	12:00	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	煩悩スイム 2025 11:45-14:15 ※有料 ④～⑦コース
13:00	550円 税込	トータル ボディメイク	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	シングルエアロ 竹内 14:00-14:40	フラダンス 合田 14:20-15:20	15:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:30～17:15	幼児クラス 15:15～16:30 ひよこ～16級	ファミリー プール ⑥～⑦ コース
14:00	トータル ボディメイク	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	ヨガ【心】 竹内 14:25-15:10	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 1年生～中学生 17:20～18:20	レンタル スタジオ 詳しく述べ	16:00	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	幼児クラス 15:15～16:30 ひよこ～16級	※ご利用状況によって コースは変更となります
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	16:00	レンタル スタジオ 詳しく述べ	17:00	ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	17:00	テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	ボディジャム クリスマス 19:00-20:00	18:00	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 詳しく述べ
16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	19:00	20:00	21:00	22:00
17:00	レンタル スタジオ 詳しく述べ	レンタル スタジオ 詳しく述べ	ジュニアダンス スクール ④～⑦コース ※ご利用状況によって コースは変更となります	17:00	ヨガ 山下 20:15-21:00	ボディコンバット クリスマス 20:15-21:15	20:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	ボディパンプ45 松原 20:15-21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	Merry Christmas
18:00	16:00-18:30	16:00-18:30	16:00-18:30	16:00	ボディバランス45※ST 山下 21:25-22:10	21:00	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 【定員20名】	20:00	tone(調整) & Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	レズミルズダンス MC.m 21:20-21:50
19:00	19:00	19:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	19:00	20:00	21:00	22:00
20:00	ピラティス 松原 19:15-19:45	年越パンプ30 石川 19:15-19:45	年越アタック45 近石 20:05-20:50	ヨガ 山下 20:15-21:00	ボディコンバット クリスマス 20:15-21:15	22:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	20:00	ボディパンプ45 松原 20:15-21:00	21:00	22:00
21:00	年越ボディバランス45※ST 松原 20:05-20:50	年越アタック45 近石 20:05-20:50	年越コンバット45 近石 21:05-21:50	ボディバランス45※ST 山下 21:25-22:10	23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	23:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	23:00	22:00	22:00	22:00	23:00
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00

★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24日(水)～29日(月)特別タイムスケジュール

26(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	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	
13:00	ボディバランス45※ST 松原 12:45-13:30	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	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 ※ご利用状況によって コースは変更となります
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	アクアピックス(エンジョイ) 太田 19:45-20:15
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			
22:00			
23:00			閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)

27(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	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 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	年末ZUMBA 竹内 15:05-15:50	上級クラス 15:15～ 16:30 9級～ 5級
16:00		年末ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00	上級クラス 16:30～ 17:45 4級～ ベスト級
17:00		年末ボディコンバット 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)

♪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  
ViSPO KOTOHIRA ヴィスピ ことひら

28(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 ジ ク ユ ニ ア ス イ ミ ン グ ス ク ー ル ④ ⑦ コ ー ス 児童クラス 10:45～ 12:00 15級～ 10級
12:00			児童・上級クラス 12:00～ 13:15 9級～ ベスト級
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	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	ファミリー プール ⑥～⑦ コース
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	年末ボディアタック 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)



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