

2026年2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	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	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	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			
11:00	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	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	550円 税込 ※有料 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:30-13:15	ボディコンバット30 石川 11:40-12:10	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤~⑦コース			
12:00	※有料 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:15-13:15	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	13:00	550円 税込 ※有料 レズミルズシェイプス 藤瀬 12:30-13:15	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	スイミングサークル (登録制) ④~⑦コース 鈴木 12:45-13:45			
13:00	ポジションと呼吸+45分 体脂肪落としたいなら	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	ヨガ【心】 竹内 14:25-15:10	14:00	15:00	14:00	15:00	16:00	ファミリー プール ⑥~⑦ コース		
14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	※ご利用状況によって コースは変更となります		
15:00	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	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	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)
17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00
18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00
19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00
20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00
21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	31:00
22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	31:00	31:00
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)	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)	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)	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2月 タイムスケジュール

金		
10:00	スタジオ	サブアリーナ
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	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
14:00	ヒップホップ(初級) HIRO 13:45-14:15	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	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	
17:00	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
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
21:00		アクアピックス(エンジョイ) 太田 19:45-20:15
22:00		
23:00		閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)

土		
10:00	スタジオ	サブアリーナ
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 【貸出20本ポール持参可】	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
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
15:00	550円 税込 ※ご利用状況によ るコースは変更となります	ZUMBA 竹内 15:05-15:50
16:00	ファミリー プール ⑥~⑦ コース ※ご利用状況によ るコースは変更となります	ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00
17:00	お腹 お尻 背中 脚腕 鍛える	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

日		
10:00	スタジオ	サブアリーナ
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】
12:00		スクリューニアスイミング スクール④⑤⑦コース 児童ひよこ~16級 9:30~10:45
13:00		ピラティス(Withポール) 早馬 13:00-13:45
14:00	ボディバランス 山下 12:45-13:45	ボディパンプ45 山下 14:05-14:50
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	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)



©VISPOKOTOHIRA.OFFICIAL
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