


ヴィスポことひら タイムスケジュール


2022年1月～

月

水

木

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ボディバランス45※FX 藤瀬 10:25-11:10	シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00 ⑥～⑦コース
11:00	リズム&ストレッチ 太田 11:30-12:00	ステップ・アップ 藤澤 11:35-12:05	アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:20-11:50 ⑤～⑦コース
12:00	【定員20名】 ボディパンプ45※TB 小倉 12:20-13:05	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10	⑤～⑦コース クロール初級 鈴木 12:30-13:00
13:00	MEGADANZ 45 小倉 13:25-14:10	ルーシーダットン 竹内 13:30-14:15	⑤～⑦コース クロール中級 鈴木 13:15-14:00
14:00	からだコンディショニング 小倉 14:30-15:15	シンプリーステップ 竹内 14:35-15:15	有料プログラム 14:00-15:00 ⑦コース
15:00		有料プログラム 15:35-16:05	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	ストレッチ利用 16:00-18:00 定員20名		※ご利用状況によって コースは変更となります
17:00			
18:00	シェイプエアロ 松岡 19:00-19:45	ボディパンプ45 東尾 19:00-19:45	
19:00	オリジナルダンス 松岡 20:05-20:50	ボディアタック45 近石 20:05-20:50	
20:00	レスミルズバー45 筒井 21:10-21:55	ボディコンバット45 谷本 21:10-21:55	
21:00			
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	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	
11:00	からだコンディショニング 逢坂 11:20-11:50	MEGADANZ 30 HIRO 11:20-11:50	ベビー スイミングスクール ⑥～⑦コース 11:00～12:00
12:00	ヨガ 逢坂 12:10-12:55 【定員20名】	ZUMBA 小倉 12:10-12:55	プール初心者 鈴木 12:15-12:45 ⑤～⑦コース
13:00	ストレッチポール 大内 13:15-13:35	レスミルズバー 松原 13:15-13:45	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 鈴木 13:00-14:00
14:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	フラダンス 四茂野 14:05-15:05	
15:00	シンプリーエアロ 竹内 15:20-16:00		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	ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名	ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	※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 1年生～中学生 17:20～18:20	
18:00	テクニカルエアロ 山下 19:00-19:45	ボディジャム45 DJ.YUKA 19:15-20:00	
19:00	【定員20名】 X55 山下 20:15-20:45	ボディコンバット45 東尾 20:20-21:05	
20:00		有料プログラム 21:25-21:55	
21:00	ヨガ 山下 21:15-22:00		
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00	ボディジャム30 DJ.YUKA 10:40-11:10	ボディバランス45※ST 山下 10:30-11:15	
11:00	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	ボディコンバット30 藤瀬 11:35-12:05	平泳ぎ初級・中級 鈴木 11:30-12:00 ⑤～⑦コース
12:00	健康体操 大内 12:35-13:05	ボディパンプ30 東尾 12:25-12:55	背泳ぎ初級・中級 鈴木 12:15-12:45 ⑤～⑦コース
13:00	シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ZUMBA GOLD 藤澤 13:15-14:15	スタート・ターン 鈴木 13:00-13:30 ⑤～⑦コース
14:00	MEGADANZ 30 HIRO 14:35-15:05	シンプリーステップ 藤澤 14:35-15:15	バタフライ初級・中級 鈴木 13:45-14:15 ⑤～⑦コース
15:00			
16:00	ストレッチ利用 16:00-18:00 定員20名	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
17:00		ジュニアダンス スクール 1年生～中学生 17:20～18:20	※ご利用状況によって コースは変更となります
18:00			15:30-19:30
19:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	ボディアタック45 近石 19:15-20:00	
20:00	ZUMBA 田井 20:20-21:05	レスミルズバー45 松原 20:20-21:05	
21:00	ディスコ30 田井 21:25-21:55	ボディバランス45※ST 松原 21:25-22:10	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

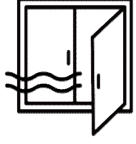
※スタジオプログラムの定員は30名となります

(ステップ台・ストレッチポール使用クラスは20名)

※サブアリーナプログラムの定員は50名となります

金

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	ストリートファンク中級 松岡 10:30-11:30	ディスコ45 田井 10:30-11:15	ベビー スイミングスクール ⑥～⑦コース 11:00～12:00
12:00	ボディジャム30 DJ.YUKA 11:50-12:20	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15	メニュープログラム 12:30-13:00 ⑤～⑦コース
13:00	レズミルズバー 松原 12:40-13:10	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20	からだコンディショニング 藤澤
14:00	基礎トレーニング 大内 13:30-14:00	からだコンディショニング 藤澤	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 四茂野 14:20-15:05	有料プログラム 15:00-15:30	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
16:00	ストレッチ利用 16:00-18:00 定員20名	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 ※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 1年生～中学生 17:20-18:20	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
18:00	からだコンディショニング 逢坂 19:00-19:30	ボディコンパット30 近石 19:10-19:40	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
19:00	ヨガ 逢坂 19:50-20:50	ボディジャム HIRO 20:00-21:00	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
20:00	有料プログラム 21:10-21:40	ボディパンプ45 近石 21:20-22:05	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
21:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		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
22:00			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
23:00			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



基礎トレーニング
スケジュール
1週目 腕、肩
2週目 胸、背中
3週目 お腹
4週目 お尻、脚
5週目ある場合は
オリジナルメニュー

土

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	有料プログラム 11:00-11:30	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30	スクールの 幼児クラス 10:15～ ひよこ級～ 11:30 16級
12:00	からだコンディショニング 藤澤 11:50-12:20	基礎トレーニング 近石 11:50-12:20	※ご利用状況によって コースは変更となります
13:00	ピラティス 早馬 12:40-13:25	ボディパンプ 近石 12:40-13:40	ジュニア スイミング スクール ④～ ⑦ コース
14:00	ヨガ 野上 13:45-14:30	ボディジャム30 HIRO 14:00-14:30	ジュニア スイミング スクール ④～ ⑦ コース
15:00	シンプルステップ 太田 14:50-15:30	ZUMBA 竹内 14:50-15:35	ジュニア スイミング スクール ④～ ⑦ コース
16:00	ストレッチ利用 16:30-18:30 定員20名	MEGADANZ45 HIRO 15:55-16:40	ジュニア スイミング スクール ④～ ⑦ コース
17:00		ボディバランス45※ST 松原 17:00-17:45	ジュニア スイミング スクール ④～ ⑦ コース
18:00		レズミルズバー 筒井 18:05-18:35	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
19:00		ボディコンパット 山田 18:55-19:55	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
20:00			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
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)		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

♪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下さい。
♪レッスンの途中入場・退場は固くお断り致します。
♪色付きの欄は今回変更されたクラスです。
♪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。
♪サブアリーナ定員50名 スタジオ定員30名となります。

日

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	ヨガ 山下 10:45-11:30	レズミルズバー 筒井 11:00-11:30	スクールの 幼児 ひよこ級～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
12:00	ピラティス 早馬 11:50-12:50	ボディパンプ45 山下 11:50-12:35	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
13:00	ポルドブラ 早馬 13:10-13:55	ボディバランス 山下 13:00-14:00	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
14:00	【定員20名】 コンディショニングWithボール 早馬 14:15-15:00	基礎トレーニング 石河 14:20-14:50	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	有料プログラム 15:20-15:50	ボディコンパット30 近石 15:10-15:40	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
16:00	フラメンコ 田尾 16:10-16:40	ボディアタック45 大竹 16:00-16:45	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
17:00	ストレッチ利用 17:30-19:30 定員20名		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
18:00			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
19:00			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
20:00			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
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)		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




 総合型地域スポーツクラブ
ヴィスポことひら
 TEL0877-75-0010

[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 10:00-21:00 10:00-20:30
 火 休館日