

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2022年7月～

月

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	ポールストレッチ 小倉 10:30-11:00 【定員20名】	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
12:00	リズム&ストレッチ 太田 11:25-11:55 【定員20名】	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 11:15-12:00 ⑥～⑦コース
13:00	ポディパンプ45※TB 小倉 12:20-13:05	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10	プール初心者 鈴木 12:15-12:45 ⑤～⑦コース
14:00	MEGADANZ 30 小倉 13:25-13:55	ルーシーダットン 竹内 13:25-14:10	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 鈴木 13:00-14:00
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:20-15:05	シンプルステップ 竹内 14:25-15:05	有料プログラム 14:00-15:00 ⑦コース
16:00	からだコンディショニング 小倉 15:25-15:55		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
17:00	ストレッチ利用 16:30-18:00 定員20名		
18:00			
19:00	ピラティス 谷本 19:00-19:45	ポディアタック45 近石 19:00-19:45	※ご利用状況によって コースは変更となります
20:00	レズミルズパー 筒井 20:05-20:35	ポディコンパクト30 石川 20:05-20:35	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:55-20:25
21:00	ポディバランス45※ST 松原 20:55-21:40	ポディジャム45 HIRO 20:55-21:40	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

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	シンプルエアロ 逢坂 10:20-11:00	
12:00	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
13:00	ヨガ 逢坂 12:10-12:55	ZUMBA 小倉 12:10-12:55	
14:00	ストレッチ 石川 13:15-13:35	レズミルズパー 松原 13:15-13:45	クロール初中級 森 13:00-13:45 ⑤～⑦コース
15:00	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	
16:00	シンプルエアロ 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
17:00	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	
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	テクニカルエアロ 山下 18:40-19:25	ポディパンプテクニク 東尾 19:05-19:20	初めて水泳 鈴木 19:15-19:45 ⑤～⑦コース
20:00	ヨガ 山下 19:45-20:30	ポディパンプ 東尾 19:30-20:30	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 鈴木 20:00-21:00 【定員20名】
21:00	ポディバランス 山下 20:50-21:50	ポディコンパクト 山田 20:50-21:50	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

木

10:00	スタジオ	サブアリーナ	プール
11:00	ポディジャム30 DJ.YUKA 10:40-11:10	ポディバランス45※ST 山下 10:30-11:15	
12:00	テクニカルエアロ 山下 11:30-12:15	ポディコンパクト30 藤瀬 11:35-12:05	初めて水泳 鈴木 11:30-12:00 ⑤～⑦コース
13:00	トレーニング 12:35-12:50	ポディパンプ30 東尾 12:25-12:55	平泳ぎ初級・中級 鈴木 12:15-12:45 ⑤～⑦コース
14:00	シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ZUMBA GOLD 藤澤 13:15-14:15	背泳ぎ初級・中級 鈴木 13:00-13:30 ⑤～⑦コース
15:00	かんたんダンス 松岡 14:35-15:20	シンプルステップ 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
16:00	除菌対応 ※感染防止対策 16:00-18:00		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 15:00-18:00
17:00		ジュニアダンス スクール 3才～1年生 16:15～17:15	
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	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	カーディオクロス 石川 19:20-19:35	アクアピクス(エンジョイ) 田井 19:00-19:30
20:00	ZUMBA 田井 20:20-21:05	ポディアタック 近石 19:55-20:55	
21:00	レズミルズパー 松原 21:25-21:55	ポディパンプ45 近石 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)		

※スタジオストレッチ利用は、ストレッチ、ポールのみのご利用となります。【定員20名】

ヴィスポことひら タイムスケジュール

2022年7月～

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 10:30-11:30	ディスコ45 田井 10:30-11:15
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
13:00	ボディバランス45※FX 藤瀬 12:35-13:20	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20
14:00	MEGADANZ 30 HIRO 13:35-14:05	からだコンディショニング 藤澤
15:00	フラダンス 四茂野 14:25-15:10	有料プログラム 15:00-15:30
16:00	ストレッチ利用 16:00-18:00 【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
17:00	ジュニアダンススクール 3才～1年生 16:15-17:15	
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	ヨガ 逢坂 19:00-20:00	ボディコンバット45 石川 19:05-19:50
20:00	ボディバランス45※ST 松原 20:20-21:05	ボディジャム HIRO 20:10-21:10
21:00	燃焼ピラティス 松原 21:25-21:55	有料プログラム 21:30-22:00
22:00		
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

土		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		スクール 幼児クラス 10:15～ 11:30 ひよこ級～ 16級
11:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30
12:00	レスミルズパー 筒井 11:50-12:20	からだコンディショニング 藤澤 11:50-12:20
13:00	ピラティス 早馬 12:40-13:25	基礎トレーニング 近石 12:50-13:20
14:00	ヨガ 野上 13:45-14:30	ボディパンプ45 近石 13:45-14:30
15:00	シンプルステップ 太田 14:50-15:30	ZUMBA 竹内 14:50-15:35
16:00	ボディバランス 松原 15:50-16:50	MEGADANZ45 HIRO 15:55-16:40
17:00	ストレッチ利用 17:30-19:30 【定員20名】	ボディジャム DJ.YUKA 17:00-18:00
18:00		ボディコンバット45 近石 18:20-19:05
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		
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30まで)	

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 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
11:00	ヨガ 山下 10:45-11:30	折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】
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
13:00	ポルドブラ 早馬 13:10-13:55	ボディバランス45※ST 山下 13:00-13:45
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	X55 山下 14:05-14:35
15:00	フラメンコ 田尾 15:20-16:05	ストレッチ 筒井 14:55-15:10
16:00	有料プログラム 16:25-16:55	ボディアタック45 大竹 15:30-16:15
17:00		ボディコンバット45 東尾 16:35-17:20
18:00	除菌対応 ※感染防止対策 17:30-19:30	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
19:00		
20:00		
21:00	閉館時間 21:00 (運動施設利用時間 20:30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。

VsPo 総合型地域スポーツクラブ
KOTOHIRA 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

ホームページ
QRコード

