



# ヴィスポことひら タイムスケジュール

2024年1月～

月	スタジオ	サブアリーナ	プール		
10:00					
11:00	ストレッチポール 小倉 10:30-11:00 <small>【貸出20本ポール持参可】</small>	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	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	からだコンディショニング 小倉 12:25-13:10	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10			
14:00	<b>NEW</b> ヨガ【心】 竹内 13:25-14:10	MEGADANZ 30 小倉 13:25-13:55			
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	シンプルステップ 竹内 14:25-15:05	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 <small>※ご利用状況によってコースは変更となります</small>		
16:00					
17:00					
18:00					
19:00		ボディパンプ45 永山 19:15-20:00			
20:00	レズミルズパー 筒井 19:45-20:15				
21:00	ボディバランス45※ST 松原 20:30-21:15	ボディアタック 近石 20:20-21:20			
22:00					
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)				

水	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00			
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 11:20-12:20	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【心】 逢坂 12:40-13:40	ボディコンバット30 石川 12:50-13:20	
14:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 <small>【定員20名】</small>	レズミルズパー 松原 13:35-14:05	
15:00	シンプルエアロ 竹内 15:20-16:00	フラダンス 合田 14:20-15:20	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		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	
18:00			
19:00	テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	ボディジャム45 HIRO 19:00-19:45	初めて水泳 鈴木 19:15-19:45 ⑤～⑦コース
20:00	ヨガ 山下 20:00-20:45	ボディコンバット45 永山 20:00-20:45	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 鈴木 20:00-21:00 <small>【定員20名】</small>
21:00	ボディバランス45※ST 山下 21:05-21:50	ボディアタック45 永山 21:00-21:45	
22:00			
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

木	スタジオ	サブアリーナ	プール		
10:00					
11:00	ボディジャム30 YUKA 10:40-11:10	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 ⑤～⑦コース		
12:00	<b>NEW</b> シェイプエアロ 山下 11:30-12:15	ボディコンバット30 藤瀬 11:35-12:05	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤～⑦コース		
13:00	ストレッチポール 松原 12:45-13:15 <small>【貸出20本ポール持参可】</small>	ボディパンプ30 東尾 12:25-12:55	スイミングサークル (登録制)④～⑦コース 鈴木 12:45-13:45		
14:00	シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25			
15:00	かんたんダンス 松岡 14:35-15:20	シェイプステップ 藤澤 14:40-15:25	ファミリー プール ⑥～⑦ コース <small>※ご利用状況によってコースは変更となります</small> 14:30-19:30		
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00			
20:00	ボディアタック45 近石 20:15-21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00			
21:00		ボディコンバット30 近石 21:15-21:45			
22:00					
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)				

# ヴィスポことひら タイムスケジュール

2024年1月～

金		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	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	NEW 楽トレ 12:00-12:15	⑥～⑦コース 13:00-13:30 【定員20名】
13:00	ボディバランス45※FX 藤瀬 12:35-13:20	フィンスイム フリー利用 ※フィンの貸出はございません
14:00	MEGADANZ 30 HIRO 13:45-14:15	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
15:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	14:00-18:30
16:00		
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		
20:00	ボディバランス45※ST 松原 19:15-20:00	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:15-19:45
21:00	ボディパンプ 近石 20:20-21:20	
22:00	ボディジャム HIRO 20:15-21:15	
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 ④⑤⑥⑦ ※ご利用状況によって コースは変更となります
11:00	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30	幼児クラス 10:15～ ひよこ級～ 16級
12:00	ピラティス 早馬 11:45-12:30	ジュニア スイミング スクール ④⑤⑥⑦ 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	ヨガ 野上 12:45-13:30	12:30-12:45 NEW 楽トレ
14:00	MEGADANZ45 HIRO 13:50-14:35	レズミルズパー 松原 13:00-13:30
15:00	シンプルステップ 太田14:50-15:30	ボディバランス45※ST 松原 13:45-14:30
16:00	ボディジャム DJ.YUKA 15:45-16:45	児童クラス 12:45～ 14:00～ 17級～ 14級 児童クラス 14:00～ 15:15 13級～ 10級 上級クラス 15:15～ 16:30 9級～ 5級 上級クラス 16:30～ 17:45 4級～ ベスト級
17:00	ボディコンバット 石川 17:00-18:00	※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)	

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	折紙サークル 毎月第1週 10:20-11:20 【登録制】	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	ボディバランス 山下 11:45-12:45	ジュニア スイミング スクール ④⑤⑥⑦ コース
13:00	コンディショニングWithポー 早馬 13:00-13:45 【定員20名】	X55 山下 13:10-13:40
14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	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
15:00	ヨガ 山下 15:00-15:45	ボディパンプ45 山下 14:00-14:45
16:00		ボディアタック45 大竹 15:00-15:45
17:00		ボディコンバット30 東尾 16:00-16:30
18:00	1月	
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。



instagram      LINE      HP

**Vispo** 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 10:00～19:00      10:00～18:30  
 火      休館日