

# たつのこアリーナスケジュール表 (2025年01-03月)

月曜日	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	多目的室	剣道場	柔道場	プール	多目的室	剣道場	柔道場	プール	多目的室	剣道場	柔道場	プール	多目的室	剣道場	柔道場	プール	多目的室	剣道場	柔道場	プール	多目的室	剣道場	柔道場	プール
9:00	おとなのテニススクール(初級)10:00-11:30				おとなの卓球スクール(初級) 09:15-10:45																			
					おとなの卓球スクール(中・上級)11:20-12:50																			
10:00	BodyBalance 有景 10:00-10:45		Yoga 根本 10:00-11:00	水中シェイプ 10:00-10:25	🌟 Megadance May Sa 10:15-11:00	🌟 はじめてヨガ 井上 10:15-11:00	🌟 健康ウォーク 10:00-10:25	🌟 リズム体操(上原) 10:30-11:00	🌟 ヨガ 松浦 10:00-11:00	🌟 水中シェイプ 10:00-10:25	🌟 かんたんステップ 加藤 10:00-10:45	🌟 初級エアロ 井上 10:00-11:00	🌟 健康ウォーク 10:00-10:25	BodyCombat 野友 10:15-11:00							🌟 チャレンジ スイミング (幼児) 9:50-11:00	🌟 Body Pump 後藤 10:00-11:00		
11:00	BodyCombat 野友 11:00-11:45		🌟 アクアピクス 加藤 11:00-11:45	🌟 BodyCombat 中村 11:15-12:00	🌟 フィットネス フレーム3井上 11:20-11:50	🌟 健康ウォーク 10:00-10:25	🌟 ひきしめ ピラティス 小柳 11:15-12:15	🌟 ZUMBA 松浦 11:15-12:15	🌟 Body Pump 後藤 11:00-11:45	🌟 ZUMBA 井上 11:15-12:15	🌟 アクアピクス 加藤 11:00-11:45	🌟 ヨガ 野友 11:15-12:00	🌟 チャレンジ スイミング (小学生) 10:50-12:00								🌟 ヨガ 後藤 11:30-12:30			
12:00	🌟 ヨガ 野友 12:00:12:45		🌟 おいでよプール 12:00-12:30	🌟 BodyJam Krazy_u 12:10-13:10	🌟 ZUMBA 井上 12:10-13:10		🌟 たのしい フラダンス 小柳 12:30-13:30		🌟 BodyBalance 主師 12:00-12:45															
13:00				🌟 おとなの水泳教室 はじめてクロール 13:00-13:45	🌟 おとなの水泳教室 健康アップ体操 14:00-14:45																			
14:00				🌟 おとなの水泳教室 クロール・背泳ぎ 14:00-14:45	🌟 健康アップ体操 壺師 14:00-14:45																			
15:00																								
16:00																								
17:00	🌟 キッズ ダンス (入門・初級) 16:00-17:00	🌟 ジュニア ボルダリング (初級) 16:00-17:00	🌟 サブアリーナ ↓↓↓	🌟 チャレンジ スイミング (幼児) 15:50-17:00	🌟 ジュニア 体操 (幼児) 16:00-17:00	🌟 テニスコート ↓↓↓	🌟 メインアリーナ ↓↓↓	🌟 ジュニア ダンス (入門・初級) 16:50-17:50	🌟 ジュニア バレーボール (低学年) 17:05-18:05	🌟 ジュニア ダンス (入門・初級) 16:50-17:50	🌟 ジュニア テニス (初級) 16:00-17:00	🌟 チャレンジ スイミング (小学生) 16:50-18:00	🌟 チャレンジ スイミング (小学生) 15:50-17:00											
18:00	🌟 ストリート ダンス (初中級) 17:05-18:05	🌟 ジュニア ボルダリング (初中級) 17:05-18:05	🌟 ジュニア バスケ (低学年) 17:05-18:05	🌟 チャレンジ スイミング (小学生) 17:50-19:00	🌟 ジュニア 体操 (小学生) 17:05-18:05	🌟 ジュニア サッカー (低学年) 17:05-18:05	🌟 パウンド テニス (小学生) 17:05-18:05	🌟 ジュニア バレーボール (低学年) 17:05-18:05	🌟 ジュニア バレーボール (高学年) 18:10-19:10	🌟 ジュニア ダンス (初中級) 18:00-19:00	🌟 ジュニア テニス (中級) 18:10-19:10	🌟 チャレンジ スイミング (小学生) 17:50-19:00	🌟 チャレンジ スイミング (小学生) 16:50-18:00											
19:00	🌟 New BodyAttack Yusuke 18:30-19:15	🌟 ジュニア ボルダリング (中級) 18:10-19:10	🌟 ジュニア バスケ (高学年) 18:10-19:10	🌟 New BodyAttack Yusuke 18:30-19:15	🌟 New BODYJAM MAKANA 19:30-20:15	🌟 ジュニア サッカー (高学年) 18:10-19:10	🌟 BodyCombat 野友 18:15-19:00	🌟 BodyBalance 主師 18:00-18:45	🌟 BodyAttack 石原 19:30-20:15	🌟 BodyAttack 石原 19:30-20:15	🌟 ジュニア テニス (中級) 19:15-20:30	🌟 チャレンジ スイミング (中学生) 18:50-20:00	🌟 BodyCombat 中村 19:00-20:00											
20:00	🌟 New BodyCombat Yusuke 19:30-20:15	🌟 キック ボクシングEX 藤澤 19:15-20:15	🌟 ジュニア バスケ (中学生) 19:15-20:30	🌟 New BodyCombat Yusuke 19:30-20:15	🌟 Yoga 根本 19:15-20:15	🌟 なたでしこ (中学生) 19:15-20:30	🌟 初級エアロ 井上 19:30-20:15	🌟 マット ピラティス 寺田 19:15-20:15	🌟 ジュニア バレーボール (中学生) 19:15-20:30	🌟 BodyAttack 石原 19:30-20:15	🌟 ジュニア テニス (中学生) 19:15-20:30	🌟 BodyCombat 中村 19:00-20:00	🌟 BodyJam 主師 20:00-20:45											
21:00	🌟 BodyJam Krazy_u 20:30-21:30		🌟 部活動支援 ↑↑↑	🌟 Body Pump 主師 20:30-21:30	🌟 部活動支援 ↑↑↑	🌟 BodyBalance 主師 20:30-21:30	🌟 部活動支援 ↑↑↑	🌟 K-POP ダンス (中学生) 20:30-21:45	🌟 部活動支援 ↑↑↑	🌟 K-POP ダンス (中学生) 20:30-21:45	🌟 部活動支援 ↑↑↑	🌟 BodyJam Krazy_u 20:30-21:30												
22:00																								

さあ、はじめよう!!  
 <月額6,600円でクラスをうけ放題>  
**「う・け・ほ」**  
 (トレーニング室・プール利用料)

こんな方におすすめです!!  
 ○現在、週2クラス以上参加されている方  
 ○もっとクラスを受けたいと思っている方  
 ○本当は他のも受けてみたかったけどお金が...の方  
 ○これから運動をはじめる方...などなど  
**お求めはフロントにて...**

**営業案内**

○休館日:月曜日(祝日にあたる場合は翌日)  
 ※年末年始休館日=12/28(土)~1/04(土)  
 ○祝日プログラム及び休講・代行等は  
 館内POP・HPをご覧ください。

〒301-0854 茨城県龍ケ崎市中里3-2-1 TEL(0297)64-8674 <https://information.konamisportsclub.jp/trust/ryugasakishi/>

※本プログラムは変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。



2024.12.15更新