




たつのこアリーナスケジュール表 (2025年04-06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(はじめて)09:30-11:00				おとなの卓球スクール(初級)09:15-10:45																				9:00
																									10:00
10:00																									11:00
11:00																									12:00
12:00																									13:00
13:00																									14:00
14:00																									15:00
15:00																									16:00
16:00	「オープンクラス」 ★ <お気軽30分日替わりクラス(200~420円)> こんな方におすすめです!! トレーニング室、プールの施設使用料で参加できるクラスです。人気の日替わり体操や水中歩行等をお友達と楽しく行うことができます。				「レズミルズ・ラディカルクラス」 <人気プログラム (500~900円)> こんな方におすすめです!! 最新の音楽に合わせて室内トレーニング・有酸素運動・ダンス・ヨガ等を行います。BODYPUMP・BODYATTACK・BODYJAM・BODYBALANCE・MEGADANZ				「高齢者支援クラス」  <65歳以上対象クラス (300~500円)> こんな方におすすめです!! 65歳以上の方の健康増進(定常強化)を目的としたクラスです。音楽に合わせて簡単な動作を行ったり、エクササイズボールを使って体幹部や腰まわりの筋肉トレーニングやストレッチを行います。				「都度支払クラス」 <その都度支払い (700~900円)> こんな方におすすめです!! ご自身の都合でご参加いただけるクラスです。月謝制と違い、その都度払いとなりますので、損することはありません。Yoga・ZUMBA・エアロビクス・太極拳/太極舞・フラダンス・マットピラティス・キックボクシングエクササイズ等				「う・け・ほ」  <月額制度-うけ放題(6,600円)> こんな方におすすめです!! 週2クラス以上ご参加されている方、これらもいろいろなクラスにたくさん参加したい方にお勧めの月額制のパスポートです。お求めはフロントにて...				「公式ライン」始めました!!  LINE Instagram Facebook				
17:00																									18:00
18:00																									19:00
19:00																									20:00
20:00																									21:00
21:00																									22:00
22:00																									22:00

定期休館日



営業案内

○休館日:月曜日(祝日にあたる場合は翌日)
 4月=7.14.21.28
 5月=7(水).12.19.26
 6月=2.9.16.23.30

○祝日は特別プログラムとなります。
 4月=29(火)
 5月=3(土).4(日).5(月).6(火)

○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。



2025.03.12更新