

ゴールデンウィークタイムスケジュール表(4/29-5/6)

ご家族・お友達同伴ペアキャンペーン開催!!(4/29・5/3-6)(対象:高校生以上)

	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)	
	多目的室	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	多目的室	多目的室 多目的室	
9:00			ストレッチ体操 9:15-9:45	タオル体操 9:15-9:45	骨盤体操 9:15-9:45				9:00
10:00	BODYBALANCE 有泉 10:00-10:45	MEGADANZ Ma@Sa 10:00-10:45	はじめてヨガ 井上 10:00-10:45	健康ウォーク 10:00-10:25	ヨガ ひきめピラティス 小柳 10:00-10:45	水中シェイプ 10:00-10:25	BODYCOMBAT 野友 10:00-10:30	BODYPUMP 後藤 10:00-11:00	ヨガ 野友 10:00-11:00
11:00	BODYCOMBAT 野友 11:00-11:45	BODYCOMBAT 中村 11:00-11:45	フラメンコ 井上 11:00-11:45	リズム&踏み台 10:30-11:00	ヨガ 松浦 10:00-11:00	ボディバランス 10:45-11:15	BODYCOMBAT 野友 10:15-11:00	BODYJAM MAKANA 10:30-11:30	BODYCOMBAT 野友 10:00-11:00
12:00		BODYATTACK 上原 12:00-12:30	ZUMBA 井上 12:00-13:00	たのしい フランス 小柳 11:15-12:15	ZUMBA 松浦 11:15-12:15	BODYCOMBAT 後藤 11:30-12:00	ヨガ 野友 11:15-12:00	ZUMBA MAKANA 12:00-13:00	BODYCOMBAT 野友 11:15-12:15
13:00		BODYBALANCE 13:15-13:45		BODYJAM Krazy_u 12:30-13:30	ヨガ 根本 13:30-14:30	ヨガ 瀬尾 12:30-13:15	ヨガ 野友 11:15-12:00	ZUMBA MAKANA 12:00-13:00	
14:00	BODYPUMP 後藤 14:00-15:00	健康アップ体操 14:00-14:45				おとなの水泳教室 えらべる4泳法 13:00-13:45	BODYJAM Krazy_u 13:00-13:45	BODYATTACK YUSUKE 13:30-14:30	
15:00		<営業について> ※4/30(水).5/1(木).5/2(金)は通常プログラムとなります。 ※5/07(水)は振替休館日となります。 <ご家族・お友達同伴ペアキャンペーン(4/29.5/3-6)について> ※ご家族・お友達の方とご参加いただけますと、お1人さまあたり通常価格より200円割引させていただきます。 例)45分の700円クラスで参加の場合、お2人さま1,000円でご参加いただけます。 ※5月度「う・け・ほ」購入の方は、通常価格より100円割引させていただきます。(但し、割引の併用はいたしかねます。)							
16:00	ヨガ 後藤 15:30-16:30								
17:00							BODYCOMBAT 上原 16:00-16:45	BODYCOMBAT 上原 16:55-17:40	
18:00					アクアズンバ 井上 18:00-18:45				
19:00		BODYBALANCE 18:45-19:15		BODYCOMBAT 野友 18:45-19:15					
20:00		BODYJAM MAKANA 19:30-20:15	Yoga 根本 19:30-20:30	初級エアロ 井上 19:30-20:15					
21:00		BODYPUMP 美風 20:30-21:30		BODYBALANCE 19:30-20:15					
22:00									

<4/29.5/3-6のクラスの申込方法>
 ※定員は20名となります。
 ※4/19(土)13:00~お電話にてお申し込みください。(4/20(日)以降は窓口でも可)

〒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。



2025.04.01更新