

たつのこアリーナスケジュール表 (2025年07-09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
						おとなの卓球スクール(中・上級)11:20-12:50																				
10:00																									10:00	
		★					★				★				★				★							
11:00		BODYBALANCE			★	MEGADANZ	はじめてヨガ		★																11:00	
		有泉		Yoga	水中シェイプ	Ma@Sa	井上	健康ウォーク			ヨガ	ひきしめピラティス	★	BODYCOMBAT	初級エアロ		健康ウォーク	BODYCOMBAT				BODYPUMP				
12:00		10:00-10:45		10:00-11:00	10:15-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:15-10:45		リズム&踏み台	10:00-10:45	10:15-10:45	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-11:00		10:15-10:45	10:15-11:00				10:00-11:00			12:00	
13:00		BODYCOMBAT			★	BODYCOMBAT	フラメンコ																	13:00		
		野友			アクアピクス	加藤	中村	井上		たのしい	ZUMBA			BODYBALANCE	ZUMBA		アクアピクス	ヨガ				ヨガ				
14:00		11:00-11:45			11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45			小柳	松浦			10:45-11:15	井上	11:00-11:45	11:15-12:00				11:20-12:20	後藤			14:00	
					★																					
15:00		BODYPUMP			★	BODYATTACK	ZUMBA			11:15-12:15	11:15-12:15			後藤	11:15-12:15		おいでよプール							15:00		
		上原			12:00-12:30	12:00-12:30	井上		BODYJAM								12:00-12:30				BODYJAM					
16:00							12:00-13:00																	16:00		
17:00		初中級エアロ			おとなの水泳教室												おとなの水泳教室				アクアピクス			17:00		
		瀬尾			はじめてクロール												えらべる4泳法				後藤	MAKANA				
18:00		13:00-13:45			13:00-13:45												13:00-13:45				12:40-13:40			18:00		
19:00					おとなの水泳教室	★											おとなの水泳教室				ZUMBA			19:00		
					クロール・背泳ぎ	健康アップ体操											平泳ぎ・バタフライ				MAKANA					
20:00					14:00-14:45	14:00-14:45											14:00-14:45				14:00-15:00			20:00		
21:00		<お気軽30分日替わりクラス(200~420円)>				<人気プログラム (500~900円)>				<65歳以上対象クラス (300~500円)>				<その都度支払い (700~900円)>				<月額制度-うけ放題(6,600円)>				<お得な情報を配信します!!>				21:00
		「オープンクラス」★				「レズミルズ・ラディカルクラス」				「高齢者支援クラス」				「都度支払クラス」				「う・け・ほ」				「公式ライン」始めました!!				
22:00		こんな方におすすめです!!				こんな方におすすめです!!				こんな方におすすめです!!				こんな方におすすめです!!				こんな方におすすめです!!				こんな方におすすめです!!				22:00
		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。				最新の音楽に合わせて筋肉トレーニング・有酸素運動・ダンス・ヨガ等を行います。BODYPUMP・BODYATTACK・BODYJAM・BODYBALANCE・MEGADANZ				65歳以上の方の健康増進(足腰強化)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力トレーニングやストレッチを行います。				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・エアロピクス・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				週2クラス以上ご参加されている方、これからもっと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…				LINE Instagram Facebook				
23:00																								23:00		
24:00																								24:00		
25:00																								25:00		
26:00																								26:00		
27:00																								27:00		
28:00																								28:00		
29:00																								29:00		
30:00																								30:00		
31:00																								31:00		
32:00																								32:00		
33:00																								33:00		
34:00																								34:00		
35:00																								35:00		
36:00																								36:00		
37:00																								37:00		
38:00																								38:00		
39:00																								39:00		
40:00																								40:00		
41:00																								41:00		
42:00																								42:00		
43:00																								43:00		
44:00																								44:00		
45:00																								45:00		
46:00																								46:00		
47:00																								47:00		
48:00																								48:00		
49:00																								49:00		
50:00																								50:00		
51:00																								51:00		
52:00																								52:00		
53:00																								53:00		
54:00																								54:00		
55:00																								55:00		
56:00																								56:00		
57:00																								57:00		
58:00																								58:00		
59:00																								59:00		
60:00																										

〒301-0854 茨城県龍ヶ崎市中里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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



2025.06.17更新



営業案内

○休館日:月曜日(祝日にあたる場合は翌日)

7月=7.14
8月=休館日はございません。
9月=1.8.16(火).22.29

○祝日は特別プログラムとなります。

7月=21(月)
8月=11(月)
9月=15(月).23(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。