たつのこアリーナスケジュール表(2025年10-12月)

	火曜日					水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	月曜日	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	
0.00		おとなのテニススク	ール(はじめて)0	9:30-11:00		おとなの卓球ス	マクール(初級	ያ) 09:15-10):45																	9:00
9:00						おとなの卓球ス	スクール(中・上糸	汲)11:20-12	:50																	9:00
		*	肩こり体操				*	ストレッチ体操	Ī		*	タオル体操	i		*	骨盤体操	1		*	腰痛体操	t					1
			9:15-9:45				· l	9:15-9:45				9:15-9:45				9:15-9:45	J			9:15-9:45	<u> </u>					
10:00		BODYBALANCE			*	MEGADANZ	はじめてヨガ		*	_		ひきしめ	*	BODYCOMBAT			*					BODYPLIMP				10:00
		有泉		Yoga	水中シェイプ	Ma@Sa	井上		健康ウォーク	\$	∃ガ	ピラティス	水中シェイプ	野友	初級エアロ		健康ウォーク	BODYCOMBAT				後藤				
		10:00-10:45		根本 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 10:30-11:00	松浦	小柳) 10:00-11:00	10:15-10:45	10:00-10:45	井上 10:00-11:00		10:15-10:45	野友 10:15-11:00				10:00-11:00				
11:00		BODYCOMBAT		10.00 11.00	アクアビクス	ворусомват	フラメンコ			吉永	10.00 11.00	10.00 11.00		BODYBALANCE	10.00 11.00		アクアビクス	10.13 11.00								11:00
		野友			加藤	中村	#上			たのしい フラダンス	ZUMBA			杢師 11:00-11:45	ZUMBA	1	加藤	BODYPUMP				ヨガ				
12.00		11:00-11:45			11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45			小柳	松浦			11:00-11:45	井上		11:00-11:45	11:15-12:00				後藤				12.00
12:00		BODYPUMP			おいでよプール		ZUMBA			11:15-12:15	11:15-12:15	5			11:15-12:15		おいでよプール					11:20-12:20				12:00
		吉永 12:00-12:45			12:00-12:30	12:00-12:30	井上			BODYJAM							12:00-12:30	1								
13:00							12:00-13:00			Krazy_u												BODYJAM				13:00
13.00					おとなの水泳教室 はじめてクロール					12:30-13:30					S.		おとなの水泳教室 えらべる4泳法					MAKANA				15.00
					13:00-13:45							Yoga	1		太極拳		13:00-13:45	5				12:40-13:40				
14:00					わしわのよびを禁令							根本			太極舞		わしわのしな 禁中	<u> </u>								14:00
	定				おとなの水泳教室 クロール・背泳ぎ	健康アップ体操						低本 13:30-14:30)		小柳 13:30-14:30		おとなの水泳教室 平泳ぎ・バタフライ					ZUMBA				
	期				14:00-14:45	14:00-14:45							1	'		Ī	14:00-14:45	5				MAKANA				
15:00	休	5-2	- () = ++ ,	/			0 1												t			14:00-15:00	E却を≕/=/ -	ナナルト		15:00
	館	<お気軽30	0分日替わり	クラス(200~	~420円)> 	<人気フ	プロクラム (55	50~950円)	>	<65歳以上	対象クラス(350∼750₽	4)>	くその都度	支払い (750	0~950円)>	>	<月額制原	度-うけ放題(7,700円)>	T a tsuno ko Arena		報を配信し			
16:00		ΓΖ	tープン	クラス.] 🐥	「レズ	ミルズ・ラ	ディカル	クラス」	「高齢	者支援	慢クラス.	J 💙	「耆	『度支	払クラ	ス」	L ₂	う・け・ほ	₹ 」	う・け・ほし EMMARKE	た公 1	ライン。	始めま	した!!	16:00
		z/	んな方にお	すすめです	1!!	2	んな方にお	すすめです	<u>'!!</u>	2	んな方にも	ゔすすめです	711	2	んな方にお	すすめです	†!!	2	んな方にも	ゔすすめです	T!!					
		トレーニング室、プ										腰強化)を目的と					射制と違い、その			方、これからもっと					f	
17:00		気の日替わり体操 す。	燥や水中歩行等	をお友達と楽しく	〈行うことができま		ODYPUMP•BOCE•MEGADAN	ODYATTACK•E	BODYJAM•			たり、エクササイズ こングやストレッチを			ますので、損するさ ビクス・太極拳/カ			にたくさん参加し はフロントにて…	たい方にお勧めの	の月額制のパスポ	∜−トです。お求め					17:00
															ゥグエクササイズ等							LINE	Instag	gram Fed	cebook	
18:00													<u> </u>													18:00
16.00													アクアズンバ 井上						7	S.A.			営業	案内		16.00
						DYBALANCE				DYCOMBAT			77. 18:00-18:45	5												1 1
19:00						李 師				野友												O休館日:月	曜日(祝日)	こあたる場合は	は翌日)	19:00
						18:45-19:15				18:45-19:15								BODYCONBAT				10月=6(月).1				1
		BODYPUMP	キック			BODYATTACK	Yoga			初級エアロ	マット	1						中村	7			11月=4(月).1 12月=1(月).8				
20:00		上原	ボクシングEX 藤澤		おとなの水泳教室	YUSUKE	根本			井上 19:30-20:15	ピラティス 寺田			11月~スタート BODYATTACK			おとかの水泳教育	19:15-20:15				O年末年始	休館日:12/	29(月)-1/3		20:00
		19.30-20.13	##/∓ 19:30-20:30		えらべる4泳法		19:30-20:30			19.30-20.13	19:30-20:30)		20:00-20:30			えらべる4泳法	19.13-20.13						29(月)-1/1	9(月)	1 1
		BODYJAM		•	20:00-20:45	2021111				BODYBALANCE				川上			20:00-20:45	BODYJAM		-	- door	O祝日は特別 10月=13(月)	ション ロクフム	こびりまり。		
21:00		Krazy_u			-	BODYCOMBAT YUSUKE				本師				BODYJAM 花				Krazy_u			E. E.	11月=3(月).2	4(月)			21:00
		20:40-21:40				20:45-21:30				20:40-21:40				20:45-21:30	[20:30-21:30				01月=12(月)	*-	=# ///=~~		
22.00																					W	〇祝日プログ		講・代行等は		22.00
22:00					I								I	I						<u> </u>		I	貼內	POP・HPをご	見いたことい。	22:00

〒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。













たつのこアリーナスケジュール表(2025年10-12月)

1910 1910	火曜日	7		水曜日			木	曜日		1	金曜	!B		+B	翟日		1	- AB	翟日		
中ツズダンス/Hiphop			多目的室			り 多目的室			プール	多目的室			レ 多目的室			プール	多目的室			プール	
10.00	9:00				<こどもえ	くクール紹	/ール紹介>														9:00
10.00	キッズダンス/	/HipHop	+1	ッズ体損	操教室	総合	うスポー	-ツスク	ール		ジュニア	'ダンス									
10-00	<対象:幼児~中学生>		<対象:小	小学生> 講師:滔	河合楽器製作所	<対象	:幼児~小学生	> 講師:biima	a sports	<対	象:小学生> 講	講師:柴崎 加奈子									
11:00	ダンス未経験者のお子さまやもっ									ヒップホップ系の	ダンスを中心に、	いろいろな	/			スイミング		(小学生)			10:00
11:00		² さまにおす			にしなが 🥞						て音楽に合わせて	こカッコよく踊							I		
12:00 13	11:00 ジューアボル	レダリング	Л	「ウンドラ	テース		ーアバ	 ルーボ・	ール	ジョ	ーア・ソ	フトテース	*								11:00
13:00 13																10:50-12:00		10:40-11:50			
13:00	ボルダリングの基本技術を学びま	ਰ. 人				バレーボール	の基本から応用	まで技術を				基本技術を									12:00
14:00			基礎から子び初めす。	かくのお子さまぐも	か楽しめま	学びます。楽	しみながら上達	を目指します。				きるようになり									
14:00	13:00	ᇌᄾᇸᆔ	<u> </u>	¬ - 	<u>*</u>	3	トブしこ	+w+-		エル	1.2.27	フィミング									13:00
14:00 15	< 対象・小~中学生> 謹価・-)								
15:00			基本技術(パス・ト	トラップ・シュート・	ドリブル)	基本技術(川				幼児コースはき	楽しさを重視し、 小	小学生コース			.45	須み焼却。	+π/=ι +-	- 115			14:00
15:00	一人 向上を目指して参加できるクラス	クニックの です。	を学びます。また、 との駆け引き、判断 します。	、対人ブレーの中 断力、精度の向_	上を目指	を学びます。との駆け引き				やる気を大切の	こする『勇気教育	ile	4	Γ/					<u>:!!</u>		
16:00 日		<u> </u>				00.70			₩/	XIIIO CV CO	, you make you					回線	(K)(I)	回溯			15:00
15:00	館	エロンジ										포티스 (201							f		46.00
17:00 17:00 17:00 17:00 17:00 17:00 17:00 11:00 17	キッズタンス	スイミング										21				图 强					16:00
2000 1	16:00-16:40 サブアリーナ メ	インアリーナ			l l			1		ジュニマだいフ		15:50-1		LI	NE	Insta	agram	Face	book		17:00
18:00 19:0	マング	ジュニア スイミング	キッズ体操	()))=	Im/m	スクール				<入門·初級>	100	7.1			•	<協力企	業・団体	>			17.00
19:00 19	17:00-18:00 17	7:00-18:00	(小学生) 175	(/.	-		0						_	コナミスオ	ピーツ株式会	会社					18:00
19:00 19:00 19:00 18:10-19:1	ギッスタンス <初中級>	ンユニア	BODYBALANCE				(中学生)							biima spor	ts						
	10:00 (小学生)	(高学年) 17:50-19:00		(/.	小学生)	野友		(高学年)	ソフトテニス		(小学生)			株式会社	河合楽器製	作所					19:00
20:00 イロ級トン (リン・中学生) (リン・中学生) (リン・中学生) 19:20-20:30 (リン・ウィー) 19:20-20:30 (サーナー) 19:20-20:30 (サーナ	^ ^ 						<中級>					スイシ	ヷ	一般社団活	去人 アルボ	ラーダ					
19:20-20:30 19:20-20:30	20:00	スケットボール		<中緒		18:50-21:00 パレーボール			<中級> (中子生) (18:50-20:00			0:00	有限会社エターナルトップ(エターナルトップテニススクール)							20:00	
#isin to provide the control of th	(小~中学生) 19:20-20:30 <mark>19</mark>	9:20-20:30		19:2	20-20:30			19:20-20:30			19:20-20:30										
	部活動支援								19:50-21:00												21.00
	21.00																				21.00
22:00	22:00																				22:00

〒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。











