たつのこアリーナスケジュール表(2025年10-12月)

10:00 10		火	曜日		水	曜日			木	曜日			金田	翟日			土	曜日			日月	翟日		
10-00		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	
10:00 10		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	ያ) 09:15-10	0:45																	
10:00 10	9:00			おとなの卓球	スクール(中・上	級)11:20-12	2:50																	9:00
10:00 10			.	-	1 <u>4</u>		1	ł					•	E ARVI II	┧			ew + // 10						
13:00 13:0					—								~		l		_							
11:00 (1:00) (1:00	10:00														L									10:00
11:00	10.00		Yoga				-	S	ヨガ		*		初級エアロ		•					BODYPUMP				10.00
10:00 10			水中シ					リズハ&踏み台	松浦				# Ի							後藤				
12:00 10	11.00	10100 10110		20100 201	10.00 10.10		10110 10110				10115 10115	20100 20113			10115 10115					10:00-11:00				11.00
12:00 13:0	11:00			1																				11:00
12:00 13			754135						ZUMBA				ZUMBA			BODYPUMP				ヨガ				
13:00 13:00	12.00	11.00 11.13	*	11.00 11.	3 11.00 11.13	1			松浦			11.00 11.13	井上		11.00 11.10	11:15-12:00				後藤				12.00
13:00	12:00	BODYPUMP	おいでよ		ZUNDA			11:15-12:15	11:15-12:15				11:15-12:15							11:20-12:20				12:00
13:00 13		書 永 12:00-12:45	12:00-1	_	<mark>0</mark> #上			2021/41/4							12:00-12:30									
14:00 日本	12.00	12.04-12.43			12:00-13:00	1														BODYJAM				12.00
15:00 15	13:00		おとなの水流	教室																MAKANA				13:00
14:00								12:30-13:30			1		十極業											
15:00 15			13:00-1	S:45						Yoga					13:00-13:43									
15:00 16	14:00	定	おとなの水流	教室 健康アップ体	泉					根本			小柳		おとなの水泳教室					ZUMBA				14:00
15:00										13:30-14:30)		13:30-14:30							ΜΔΚΔΝΔ				
16:00 17	15:00	以	14:00-1	14:00-14:4	5										14:00-14:45									15:00
17:00 「オープンクラス」 「レスミルズ・ラディカルクラス」 「高齢者支援クラス」 「都度支払クラス」 「ふな方におすすめです!!	13.00	<お気軽30分日替わ	カクラス(200~420円	> < 人 気	プログラム (5	50~950円))>	<65歳以上	· ·対象クラス <i>(</i>	350~750P	9)>	<その都度	支払い (750)~950円)>	>	<月額制原	きょうけ放題(・	7 700円)>		<お得な情	報を配信し	ます!!>		13.00
17:00		谷 它		,															a tsunoko Are <u>n</u> a	E 45 -15	_ /-			
17:00 によっている。 この	16:00		ンクラス」 🔫	「レス	ミルズ・	ラディカル	クラス」	「高齢	者支援	そクラス.	J 7)	「耆	『度支	払クラ	ス」	L.	う・け・ほ	₹]	う・け・ほし	一公式	ライン.	始めま)た!!	16:00
17:00 Number		こんな方に	ゔすすめですい		こんな方にお	さすめです	111	7	んな方にお	おすすめです	111	7	んな方にお	すすめです	†11	7	んな方にお	ゔすすめです	111		回線		碳酸 原	
17:00 数の目替わり体操や水中歩行等を放変と楽人(行うとができま 等のではいたりの) ATTACK BODY DAM B 音音が目を開始を動作を行うたり、プリサイズキールを使って、プリサイズキールを使って、プリサイズキールを使って、プリサイズキールを使って、プリサイズ等 プリカス・マッドとディ はプロントにて INSTAULANCE またが 18:00 18:45 またが 19:30 20:15 新達 かたがから水海型 アラウス アッド ファイス 中日 ファイス アッド ファイス アッド ファイス 中日 ファイス アッド																				LINE			f	
18:00	17:00			きま 等を行います。	BODYPUMP•B	ODYATTACK•		音楽合わせて簡	第単な動作を行っ	たり、エクササイズ	ボールを使って	都度払いとなり	ますので、損するこ	ことはありません。	Yoga•	にたくさん参加し								17:00
19:00		व 。		BODYBALA	NCE·MEGADAN	١Z		体幹部や腰まれ	りりの筋カトレーニ	こンクやストレッチを	を行います。				ス・マットビラティ	はフロントにて…					Insta	aram Fe	cebook	
19:00 PBALANCE 全師 第反									ı	ı	1			ı	1			L	ı	LIIVL	mstag	grain re	CCDOOK	
19:00	18:00										アクアズンバ										عللد عدم	52-d-		18:00
19:00											井上							19			呂耒	柔內		
19:00 18:30-19:15 10月=6(月).14(火).20(月).2 10月=6(月).14(火).20(月).2 10月=6(月).14(火).20(月).2 10月=6(月).14(火).20(月).2 10月=6(月).14(火).20(月).2 10月=6(月).14(火).20(月).2 11月=4(月).10(月).17(月).2 11月=4(月).10(月).17(月).2 11月=7(月).8(月).15(月).22 11月ースタート 11月ースタート			1	DYBALANO	Œ				1		18:00-18:45	l								O.仕続日 . E	133 17 / 17 17 17	-t+7480'	+ 22 C \	
BODYCONBAT 10月=6(月).14(尺).20(月).2 1月=4(月).10(月).17(月).2 1月=4(月).10(月).17(月).2 1月=1(月).8(月).15(月).22 1月=1(月).8(月).17(月).22 1月=1(月).17(月).22 1月=1(月).17(月).22 1月=1(月).17(月).22 1月=1(月).17(月).22 1月=1(月).17(月).22 1月=1(月).17(月).22 1月=1(月).17(月).22 1月=1(月).17(月).17(月).22 1月=1(月).17(月						1				-		-				-				1	-		·翌日)	19:00
20:00 BODYPUMP キック BODYATTACK Yoga 対象エアロ マット 12月=1(月).8(月).15(月).22 11月~スタート 12月=1(月).8(月).15(月).22 19:30-20:15 藤澤 おたなの水泳教室 19:15-20:15 毎日 BODYATTACK 19:30-20:30 えらべる4泳法 19:30-20:30 19:30-20:30 月:30-20:30 月:30-20:30 月:30-20:30 月:30-20:30 月:30-20:30 月:30-20:30 月:30-20:30 月:30-20:30 月:30-20:30 月:3(月).24(月) 11月=3(月).24(月) 11月=3(月).24(月).24(月) 11月=3(月).24(19:00				5		1				1					BODYCONBAT	71			10月=6(月).14	!(火).20(月).	27(月)		
20:00 上原 ポクシングEX	19:00				5					1				l	1					11月=4(月).10)(月).17(月)	25(火)		
19:30-20:30	19:00			18:30-19:1	K			初級エアロ																
BODYJAM BODYCOMBAT BODYBALANCE BODYJAM 10月=13(月) 21:00 Krazy_u YUSUKE 季師 花 Krazy_u		上原 ボクシングEX	\$\tau_{1}\tau_{1}\tau_{2}\tau_{2}\tau_{3}\tau_{4}\tau_{5}\tau_	18:30-19:1 BODYATTAC	K Yoga			初級エアロ	ピラティス						おとかの水泳教室	中村				12月=1(月).8(〇年末年始代	月).15(月).2 木館日:12 /	^{2(月)} ′29(月)-1/ 3		20:00
21:00 Krazy_u YUSUKE 李師 花 Krazy_u 11月=3(月).24(月)		上原 19:30-20:15 藤澤		18:30-19:1 BODYATTAC YUSUKE	Yoga 根本			初級エアロ	ピラティス 寺田			BODYATTACK				中村 19:15-20:15				12月=1(月).8(<mark>〇年末年始(</mark> <mark>〇プール臨時</mark>	月).15(月).2 <mark>木館日:12</mark> / <mark>休館:12</mark> /	^{2(月)} <mark>'29(月)-1/3</mark> 2 <mark>9(月)-1/1</mark>		20:00
Na2y_0		上原 ボクシングEX 19:30-20:15 藤澤 19:30-20:30	えらべる4	18:30-19:1 BODYATTAC YUSUKE 教室 19:30-20:3	K Yoga 根本 0 19:30-20:30			初級エアロ 井上 19:30-20:15	ピラティス 寺田		<u> </u>	BODYATTACK 20:00-20:30 川上			えらべる4泳法	中村 19:15-20:15				12月=1(月).8(〇年末年始(〇プール臨時 〇祝日は特別	月).15(月).2 <mark>木館日:12</mark> / <mark>休館:12</mark> /	^{2(月)} <mark>'29(月)-1/3</mark> 2 <mark>9(月)-1/1</mark>		20:00
20:45-21:50	20:00	上原 ボクシングEX 19:30-20:15 藤澤 19:30-20:30 BODYJAM	えらべる4	18:30-19:1 BODYATTAC YUSUKE 软法 19:30-20:3 0:45 BODYCOMBA	K Yoga 根本 0 19:30-20:30			初級エアロ 井上 19:30-20:15 BODYBALANCE	ピラティス 寺田			BODYATTACK 20:00-20:30 JILL BODYJAM			えらべる4泳法	中村 19:15-20:15 BODYJAM				12月=1(月).8(○年末年始代 ○プール臨時 ○祝日は特別 10月=13(月)	月).15(月).2 <mark>木館日:12/</mark> ・休館:12/ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	^{2(月)} <mark>'29(月)-1/3</mark> 2 <mark>9(月)-1/1</mark>		
20:40-21:40	20:00	上原 ボクシングEX 19:30-20:15 藤澤 19:30-20:30 BODYJAM Krazy_u	えらべる4	18:30-19:1 BODYATTAC YUSUKE 救法 19:30-20:3 9:45 BODYCOMBA YUSUKE	K Yoga 根本 0 19:30-20:30			初級エアロ 井上 19:30-20:15 BODYBALANCE 杢師	ピラティス 寺田			BODYATTACK 20:00-20:30 川上 BODYJAM 花			えらべる4泳法	中村 19:15-20:15 BODYJAM Krazy_u			The state of the s	12月=1(月).8(○年末年始代 ○プール臨時 ○祝日は特別 10月=13(月)	月).15(月).2 <mark>木館日:12/</mark> ・休館:12/ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	^{2(月)} <mark>'29(月)-1/3</mark> 2 <mark>9(月)-1/1</mark>		20:00
22:00 館內P	20:00	上原 ボクシングEX 19:30-20:15 藤澤 19:30-20:30 BODYJAM	えらべる4	18:30-19:1 BODYATTAC YUSUKE 救法 19:30-20:3 9:45 BODYCOMBA YUSUKE	K Yoga 根本 0 19:30-20:30			初級エアロ 井上 19:30-20:15 BODYBALANCE	ピラティス 寺田			BODYATTACK 20:00-20:30 川上 BODYJAM 花			えらべる4泳法	中村 19:15-20:15 BODYJAM Krazy_u			in the second time	12月=1(月).8(〇年末年始代 〇プール臨時 〇祝日は特別 10月=13(月) 11月=3(月).24 01月=12(月)	月).15(月).2 木館 日:12/ 休館: 12/ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	^{2(月)} / <mark>29(月)-1/</mark> 2 <mark>9(月)-1/1</mark> となります。	9(月)	
20:40-21:40 20:40-21:40 20:40-21:30 20:40-21:30 20:40-21:30	20:00	上原 ボクシングEX 19:30-20:15 藤澤 19:30-20:30	えらべる4	18:30-19:1 BODYATTAC YUSUKE 软法 19:30-20:3 0:45 BODYCOMBA	K Yoga 根本 0 19:30-20:30			初級エアロ 井上 19:30-20:15	ピラティス 寺田			BODYATTACK 20:00-20:30 JILL BODYJAM			えらべる4泳法	中村 19:15-20:15 BODYJAM		F		12月=1(月).8(○年末年始代 ○プール臨時 ○祝日は特別 10月=13(月)	月).15(月).2 <mark>木館日:12/</mark> ・休館:12/ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	^{2(月)} <mark>'29(月)-1/3</mark> 2 <mark>9(月)-1/1</mark>		

〒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)

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
月曜日	八唯ロ 	→ 小唯口 多目的室 剣道場 柔道場 プール	→ 「本曜日 多目的室 剣道場 柔道場 プール	→ 本曜口 多目的室 剣道場 柔道場 プール	→ ^{上曜口} 多目的室 剣道場 柔道場 プール	■ □曜日 ■ 多目的室 剣道場 柔道場 プール	<u></u>
9:00		<こどもスク	'ール紹介>				9:00
	キッズダンス/HipHop	キッズ体操教室	総合スポーツスクール	ジュニアダンス			_
	イグハタンハ/IIIPIIOP <対象:幼児~中学生> 講師:北野 静香	イン人 仲 木 大 王 <対象:小学生> 講師:河合楽器製作所	ペ対象:幼児〜小学生> 講師:biima sports	<対象:小学生> 講師:柴崎 加奈子		ジュニアボルダリング	
10:00	A.	a»	最新のスポーツ科学と幼児教育学を融合し		チャレンジ	<初級> (小学生)	10:00
	Marie Control of the	鉄棒・跳び箱・マット運動など運動能力は もちろん、子どもたちの個性を大切にしなが	た新しい総合型キッズスポーツスクールです。 (サッカー・野球・バスケットボール・スプリント	ヒップホップ系のダンスを中心に、いろいろな ステップを覚えて音楽に合わせてカッコよく踊	スイミン・ (幼児)	09:30-10:30	
11:00	すめします。	ら、心とからだの調和を図ります。	等)	りましょう。	09:50-11:0 チャレンジ	0 ジュニアボルダリング <中級>	11:00
	ジュニアボルダリング	バウンドテニス	ジュニアバレーボール	ジュニア・ソフトテニス	スイミン・(小学生)	(小・中学生)	
12.00	<対象:小学生> 講師:コナミスポーツ(株)	<対象:小学生> 講師:荒川 仁美	<対象:小~中学生> 講師:コナミスポーツ(株)	<対象:小~中学生> 講師:侚エターナルトップ	10:50-12:0 チャレンジ	0 10:40-11:50	12.00
12:00	ボルダリングの基本技術を学びます。 頭とからだを使って登りを楽しみましょう。	テニスと卓球を合わせたようなスポーツです。 基礎から学び初めてのお子さまでも楽しめま	バレーボールの基本から応用まで技術を 学びます。楽しみながら上達を目指します。	ボールとラケットを使ってテニスの基本技術を 学びます。 ラリーやゲームができるようになり	スイミン・	7	12:00
	※進級システムあり	ਰ. ਹ	学びます。楽しみながら上達を目指します。	ます。 ※進級システムあり	(小学生) 11:50-13:0	0	
13:00	ジュニアバスケットボール	ジュニアサッカー	なでしこサッカー	チャレンジスイミング			13:00
	<対象・小~中学生> 講師・一般社団法 人アルボラーダ	マオー/ 99/リー <対象:幼児〜中学生> 講師:コナミスポーツ(株)	< 対象:中学生> 講師:コナミスポーツ(株)				
14:00 定		基本技術(パス・トラップ・シュート・ドリブル)	基本技術(パス・トラップ・シュート・ドリブル)	幼児コースは楽しさを重視し、小学生コース			14:00
期	初心者の方も、経験者の方もテクニックの 向上を目指して参加できるクラスです。	を学びます。また、対人プレーの中で相手	を学びます。また、対人プレーの中で相手 との駆け引き、判断力、精度の向上を目指	は個人に合わせた技術指導の中で本人の やる気を大切にする『勇気教育』を		^{を配信します!!>} 」始めました!!	
15:00	H The second	Latin	します。	実践していきます。 ※進級システムあり	No. of the control of		15:00
16:00 館	チャズダンス スイミング	キッズ体操		チャレンジ	E LINE : :		16:00
	(幼児) 16:00-16:40 サブアリーナ メインアリーナ 15:50-17:00	教室 (幼児) メインアリーナ テニスコート	メインアリーナ	(幼児)		(可)	
17:00	キッズダンス	16:00-17:00 ↓↓↓ ↓↓↓ バウンドテニス <mark>ジュニアサッカー</mark>	↓↓↓↓ 総合スポーツ テニスコート ジュニア	ジュニアダンス ↓ ↓ ↓ ジュニアダンス ジューアニーフ	LINE INS	agram Facebook	17:00
	(小学生) (小学生) (小学生) (小学生)	キッズ体操 教室 (小学生)	スクール	<入門・初級> (小学生) (小学生)		業・団体 >	
18:00	16:50-17:50 (ハ字生) (低字年) 16:50-18:00 17:00-18:00 チャンダンス	(小学生) 17:00-18:00 17:10-18:10	17:00-18:00 マカラ マニスコート	16:50-17:50 17:00-18:00 チャレンジ	□ コナミスポーツ株式会社		18:00
	< 初中級 > ジュニアポルダリング ジュニア (小学生) (小学生)	BODYBALANCE ジュニアサッカー 4〜HIII <初中級>	総合スポーツ (中学生) ジュニア ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓	ジュニアダンス ジュニアテニス <初中級> (小学生)	biima sports		
19:00	(小中学生) 18:00-19:00 18:10-19:10 18:10-19:10	18:30-19:15 (小学生) 18:10-19:10	(小学生) (高学年) ソフトテニス 18:10-19:10 ソフトテニス 18:10-19:10	(小学生) 18:00-19:00 18:10-19:10 17:50-19:0	株式会社 河合楽器製作所		19:00
	↑↑↑ 部活動支援 ジュニアポルダリング ジュニア	ジュニアサッカー	(中学生) (中学生) ジュニア 18:30-19:40	18:10-19:10 チャレンジ スイミング ジュニアテニス	一般社団法人 アルボラーダ		
20:00	マ中級> パスケットボール	マ中級・なでしこ>	(中学生) パレーボール 18:50-21:00	(中学生) <中級> 18:50-20:0	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
20.00	(小~中学生) (中学生) 19:20-20:30 19:20-20:30	(小~中学生) 19:20-20:30	↑↑↑ (中学生) ソフトテニス 部活動支援 19:20-20:30	(小~中学生) ↑↑↑ 19:20-20:30 部活動支援			20.00
	↑↑↑ ↑↑↑ 部活動支援 部活動支援	↑↑↑	↑↑↑ (中学生) 部活動支援 19:50-21:00	↑↑↑	1		
21:00	4(1-120/1)		↑↑↑ 部活動支援				21:00
22.00			市冶 劉又抜				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。











