

たつのこアリーナスケジュール表 (2026年1-3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	
定期休館日	おとなテニスクール(はじめて)09:30-11:00				おとな卓球スクール(初級)09:15-10:45																				9:00
	★	肩ごし体操 9:15-9:45				★	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			★	腰痛体操 9:15-9:45				9:00		
	BODYBALANCE 有泉 10:00-10:45				Yoga 根本 10:00-11:00	★ MEGADANZ 水中シェイプ Ma@s 10:15-10:45 10:00-10:45	はじめヨガ 井上 10:00-10:45	★ 健康ウォーカ 10:15-10:45	リズム体操 10:30-11:00	ヨガ 松浦	ひきしめ ピラティス 小柳	水中シェイプ BODYPUMP 野友 10:15-10:45 10:15-11:00	初級エアロ 井上 10:00-11:00	健康ウォーカ 10:15-10:45	BODYCOMBAT 野友 10:15-11:00	BODYPUMP 後藤 10:00-11:00									10:00
	BODYCOMBAT 野友 11:00-11:45					アカビクス 加藤 11:00-11:45	BODYCOMBAT 上原 11:00-11:45	マサラバングラ 井上 11:00-11:45			たのしい フラダンス 小柳	ZUMBA 松浦	BODYBALANCE 圭師 11:15-12:00	ZUMBA 井上 11:15-12:00	アカビクス 加藤 11:00-11:45	New ヨガ 野友 11:15-12:00								11:00	
	BODYPUMP 吉永 12:00-12:45					おいでよプール 12:00-12:30	BODYATTACK 川上	ZUMBA 井上						おいでよプール 12:00-12:30	New MEGADANZ Masumi 12:15-13:15								12:00		
						おとな水泳教室 はじめてクロール 13:00-13:45																		13:00	
						おとな水泳教室 健康アップ体操 クロール・背泳ぎ 14:00-14:45	Yoga 根本 14:00-14:45																	14:00	
	<お気軽30分日替わりクラス(200~420円)>				<人気プログラム(550~950円)>				<65歳以上対象クラス(350~750円)>				<その都度支払い(750~950円)>				<月額制度-うけ放題(7,700円)>				<お得な情報を配信します!!>				15:00
	「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!!				16:00
	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!!				LINE Instagram Facebook				17:00
	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。音楽合わせで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、その都度支払いとなりますので、損なことはありません。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				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…				<お得な情報を配信します!!>				18:00
																									19:00
																									20:00
																									21:00
																									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。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



2025.12.17更新