

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		
9:00	定期休館日	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																					
		★	肩こり体操 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								
10:00		BODYBALANCE 有泉 10:00-10:45		Yoga 根本 10:00-11:00	★	水中シェイプ 10:15-10:45	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 10:15-10:45	リズム体操 10:30-11:00	ヨガ 松浦 10:00-11:00	ひきしめ ピラティス 小柳 10:00-11:00	★	New BODYPUMP 野友 10:15-11:00	初級エアロ 井上 10:00-11:00		健康ウォーク 10:15-10:45	BODYCOMBAT 野友 10:15-11:00				BODYPUMP 後藤 10:00-11:00		10:00	
11:00		BODYCOMBAT 野友 11:00-11:45				アクアピクス 加藤 11:00-11:45	BODYCOMBAT 上原 11:00-11:45	マサラバンガラ 井上 11:00-11:45					たのしい フラダンス 小柳 11:15-12:15	ZUMBA 松浦 11:15-12:15		BODYBALANCE 奎師 11:15-12:00	ZUMBA 井上 11:15-12:15		アクアピクス 加藤 11:00-11:45	New ヨガ 野友 11:15-12:00				ヨガ 後藤 11:20-12:20		11:00	
12:00						★	New												★		New					12:00	
		BODYPUMP 吉永 12:00-12:45				おいでよプール 12:00-12:30	BODYATTACK 12:00-12:30	ZUMBA 井上 12:00-13:00												おいでよプール 12:00-12:30	New MEGADANZ Masumi 12:15-13:15				BODYJAM 12:40-13:40		12:00
13:00							川上					BODYJAM Krazy_u 12:30-13:30														13:00	
14:00						おとなの水泳教室 はじめてクロール 13:00-13:45								Yoga 根本 13:30-14:30					太極拳 太極舞 小柳 13:30-14:30		おとなの水泳教室 えらべる4泳法 13:00-13:45	New ZUMBA Masumi 13:30-14:15				14:00	
15:00						おとなの水泳教室 クロール・背泳ぎ 14:00-14:45	健康アップ体操 奎師 14:00-14:45													おとなの水泳教室 平泳ぎ・バタフライ 14:00-14:45					ZUMBA MAKANA 14:00-15:00		15:00
16:00		<お気軽30分日替わりクラス(200~420円)> 「オープンクラス」★				<人気プログラム (550~950円)> 「レズミルズ・ラディカルクラス」				<65歳以上対象クラス (350~750円)> 「高齢者支援クラス」				<その都度支払い (750~950円)> 「都度支払クラス」				<月額制度-うけ放題(7,700円)> 「う・け・ほ」				<お得な情報を配信します!!> 「公式ライン」始めました!!				16:00	
17:00		こんな方におすすめです!! 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。				こんな方におすすめです!! 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				こんな方におすすめです!! 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。				こんな方におすすめです!! 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				こんな方におすすめです!! 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				17:00	
18:00																									18:00		
19:00																									19:00		
20:00		BODYPUMP 上原 19:30-20:15	キック ボクシングEX 藤澤 19:30-20:30			★	テック19:30- BODYATTACK YUSUKE 19:45-20:30	Yoga 根本 19:30-20:30				初級エアロ 井上 19:30-20:15	マット ピラティス 寺田 19:30-20:30		★	New BODYCOMBAT SERENA 19:45-20:30			★	健康ウォーク 10:15-10:45					20:00		
21:00		BODYJAM Krazy_u 20:40-21:40					New BODYCOMBAT YUSUKE 20:40-21:25																			21:00	
22:00																										22:00	

〒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



2025.12.17更新