たつのこアリーナスケジュール表(2026年11-12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
			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		ファイトEX 10:15-10:45 野友	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	水中シェイプ 10:15-10:45	BODYPUMP 吉永 10:00-10:45	はじめてエアロ 加藤 10:00-10:40		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			アクアビクス 加藤 11:00-11:45	BODYCOMBAT 上原 11:00-11:45		アースヨガ 野友 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 李師 11:00-11:45			アクアビクス 加藤 11:00-11:45	アースヨガ 野友 11:15-12:00			ヨガ 後藤 11:20-12:20				11:00
12:00		BODYPUMP 野友 12:00-12:45			おいでよプール 12:00-12:30	BODYATTACK 12:00-12:30 川上				BODYJAM Krazy_u 12:30-13:30							おいでよプール 12:00-12:30	MEGADANZ MASUMI 12:15-13:15							12:00
13:00					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	ダンスエアロ Masumi 13:30-14:15							13:00
14:00					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 李師 14:00-14:45											おとなの水泳教室 平泳ぎ・バタフライ 14:00-14:45								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				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 Fecebook				17:00
18:00						BODYBALANCE 李師 18:30-19:15				BODYCOMBAT 野友 18:30-19:15								BODYATTACK 川上 18:15-19:00				営業案内				18:00
19:00																		BODYCOMBAT 上原 19:15-20:15				○休館日:月曜日(祝日にあたる場合は翌日) 10月=5(月),13(火),19(月),26(月) 11月=2(月),9(火),16(月),24(火),30(月) 12月=7(月),14(火),21(月) 年末年始休館日=12/28(月)～1/4(月) プール臨時休館日=12/28(月)～2/1(月)				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		おとなの水泳教室 えらべる4泳法 20:00-20:45	BODYATTACK YUSUKE 19:45-20:30		Yoga 根本 19:30-20:30		BODYPUMP 野友 19:30-20:15	マット ピラティス 寺田 19:30-20:30			BODYCOMBAT SERENA 19:45-20:30		おとなの水泳教室 えらべる4泳法 20:00-20:45						○祝日は特別プログラムとなります。 10月=12(月) 11月=03(火)・23(月)				20:00
21:00		BODYJAM Krazy_u 20:40-21:40				BODYCOMBAT YUSUKE 20:45-21:30				BODYBALANCE 李師 20:40-21:40				BODYJAM MASUMI 20:40-21:25				BODYJAM Krazy_u 20:30-21:30				○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。				21:00
22:00		↑入場は20:35～となります				↑入場は20:40～となります				↑入場は20:35～となります				↑入場は20:35～となります												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

2026.10.20更新

★★★たつのこアリーナプログラムスケジュールのご案内★★★

オープンクラス(無料で参加できるプログラム)

【料金】トレーニング室利用料・プール利用料（一般420円・高校生310円・障がい者200円・65歳以上200円）でご参加いただけます。
【受付】フィットネス教室は開始30分前からトレーニング室受付にて・プール教室は開始１時間前からプール入口にて受付いたします。

クラス名	内容	強度	難易度	定員
肩こり体操	どなたでもできる簡単な運動で肩・首・腕まわりの筋肉を強化し、肩こりを予防・緩和します。 ※肩こりの予防・改善にお勧めです。	☆	☆	35名
ストレッチ体操	どなたでもできる簡単な体操と全身のストレッチを行います。 ※肩こり・腰痛・膝痛の予防・改善にお勧めです。	☆	☆	35名
タオル体操	タオルを使って簡単な運動やストレッチを行います。 ※タオルをご持参ください。	☆	☆	35名
骨盤体操	ボールを使って簡単な運動をすることにより骨盤のバランスを整えます。 ※体幹部を強化し、基礎代謝を高めたい方にお勧めです。	☆	☆	35名
腰痛体操	どなたでもできる簡単な運動でお腹の筋肉を強化し、さらに臀部のストレッチをし、腰痛を予防・緩和します。 ※腰痛の予防・改善にお勧めです。	☆	☆	35名
水中シェイプ	プールでいろいろな筋肉エクササイズを行います。 ※運動不足解消や足腰強化に適したクラスです。	☆	☆	15名
健康ウォーク	プールでいろいろな歩き方を行い、浮力と抵抗を生かして無理なく全身の筋肉を強化します。 ※運動不足解消や足腰強化に適したクラスです。	☆	☆	15名
おいでよプール	これからプールで運動をはじめたい方にお勧めのクラスです。水の特性を理解することから始めましょう。 ※運動初心者でも気軽に参加できるクラスです。	☆	☆	15名

都度教室(1回料金で参加できるプログラム)

【料金】350円～950円
【受付】クラス開始30分前よりフロントにて受付いたします。＊クラス開始10分前より入室いただけます。(アクアビクスは開始1時間前より受付)

クラス名	内容	強度	難易度	定員
ボディパンプ	専用のプラスチックバーベルを使ったプログラムです。動作はいたって簡単。 重さを調節することで、どなたでも楽しくクラスに参加できます。	☆～	☆☆	35名
ボディバランス	ヨガ・太極拳・ピラティス等の動きを組み合わせ、音楽に合わせて行います。 ストレスを和らげ、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップを図ります。	☆☆	☆☆	35名
ボディアタック	軽快な音楽に合わせて気持ちよく汗をかきます。ハイインパクトでシンプルな動作を繰り返します。 ローオプションの動作もありますのでどなたでもご参加いただけます。心肺機能の向上や脂肪燃焼に最適です。	☆☆	☆☆	35名
ボディコンバット	キックボクシング、テコンドー、空手、太極拳などの動きを音楽に合わせて行なうクラスです。 エアロビクスの効果だけではなく、ストレス解消に最適なクラスです。	☆☆	☆☆	35名
ボディジャム	最新の音楽に合わせた日本最高峰のダンスクラスです。 運動としてはもちろん、趣味・習い事としても高い満足感を得ることができます。お友達と一緒に楽しく踊りましょう。	☆☆	☆☆☆	35名
メガダンス	いろいろなジャンルのダンスを楽しむクラスです。 1曲1曲で完結する振付けですのでダンスの苦手な方でもチャレンジいただけます。	☆	☆☆	35名
ファイトEX	**どなたでも参加できるボクシングエクササイズです。 パンチ動作を中心とした楽しく汗をかけるクラスです。**	☆	☆☆	**35名**
健康アップ教室(65歳以上対象)	椅子やボールを使って無理の無い範囲で運動します。日常生活をスムーズにしたい運動初心者向けクラスです。	☆	☆	25名
太極拳・太極舞	太極拳は年齢や体力を問わず習得できる健康増進法です。太極舞は簡単な振付を音楽に合わせて行います。 膝や腰に優しい動きで徐々に体がポカポカし、血流促進～自己免疫力を高めます。	☆	☆☆	35名
ひきしめピラティス	解剖学に基づき、ゆがみを改善し、体幹(からだの中心部)を強化してゆきます。 からだの正しい使い方を習得することで、姿勢改善効果があり、ウエストまわりを引き締めます。	☆	☆	35名
マットピラティス	姿勢改善・柔軟性向上・体幹強化を目的としたクラスです。 からだのバランス(筋力や柔軟性・骨盤のゆがみ等)を確認～改善し、より快適な生活を過ごしましょう。	☆	☆	35名
はじめてエアロ	**はじめてエアロビクスを始める方にお勧めのクラスです。 音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。**	☆☆	☆☆	**35名**
ダンスエアロ	最新の曲に合わせたダンスエアロです。多彩なコンビネーションをこなし、楽しくカッコ良く汗をかきましょう。	☆☆	☆☆	35名
たのしいフラダンス	足腰の強化、体幹(からだの中心部)の強化ができます。また、手の指先への刺激は脳にも良い動作です。 ハワイアンの音楽でリフレッシュし、心も癒されます。初めての方も楽しめるクラスです。	☆	☆	35名
キックボクシングエクササイズ	キックボクシングの動作を取り入れたプログラムです。音楽に合わせてパンチやキックを 行うことで、質の高い有酸素運動を行うことが出来ます。ストレス解消にも効果的です！	☆☆	☆☆	35名
ZUMBA(松浦)	世界の音楽を取り入れたダンスとフィットネスを融合したダンスエクササイズで、上手に踊ることよりも «楽しく踊ること»を目的としています。心肺機能の向上や脂肪燃焼の運動効果も高いです。	☆☆	☆☆	35名
ZUMBA(MAKANA)	**今、世界的に大人気のダンス系エクササイズ。ダンス好きの方はもちろん、初心者も楽しむことができます。 ストレス解消にいかがですか?楽しくて、「爆汗」間違いなしです。**	☆☆	☆☆	**35名**
アースヨガ	**音楽に合わせてヨガの簡単なポーズを行い、心とからだの調和を促進します。 はじめてヨガをする方にお勧めのクラスです。**	☆	☆	**35名**
ヨガ(根本)	深い鼻呼吸で呼吸筋群を鍛え、自己治癒力を高めていきます。からだの土台を安定させるための柔らかさと強さを補い、から だを扱いながら心の動かし方を学び、その心を日常生活に活かしてゆくクラスです。	☆	☆	35名
ヨガ(松浦)	肩こり解消や柔軟性の向上、体内環境や自律神経の調整など体の内外共に効果があります。 柔軟性に自信が無い方や初心者の方男女問わず誰でもご参加頂けます。	☆	☆	35名
アクアビクス	水の浮力で足腰への負担も少なく、水の抵抗を利用することで、安全かつ効果的なエクササイズを行います。 みんなで水の中で楽しく快適に体力向上やシェイプupを目指しましょう!!	☆	☆	25名

おとなスクール(3カ月間のセット料金で参加できるプログラム)

【料金】4,720円～14,300円/全4-10回⇒1回体験も承ります。詳細については、お問合せください。
【受付】事前申込制　※各クラスの申込方法は受付にお問い合わせください。

クラス名	内容	強度	難易度	定員
おとなの卓球スクール(初級)	初心者の方向きのクラスです。ラリーが続くことを目標に基本技術を習得してゆきます。	☆	☆	10名
おとなの卓球スクール(中上級)	中・上級者の方向きのクラスです。サーブ・レシーブ・スマッシュなど試合の中での駆け引きを習得してゆきます。	☆	☆	10名
はじめてクロール	初心者の方向きのクラスです。水に慣れることからクロール泳法の基本技術を習得してゆきます。	☆	☆	10名
クロール・背泳ぎ	初心者の方向きのクラスです。水に慣れることからクロール泳法の基本技術を習得してゆきます。	☆	☆	10名
えらべる4泳法	4泳法について技術を習得するクラスです。各泳法の特徴・特異性を理解し、効率よく泳げるように練習をしてゆきます。	☆	☆	10名
はじめてテニススクール	初心者の方向きのクラスです。ラリーが続くことを目標にテニスの基本技術を習得してゆきます。	☆	☆	10名

こどもスクール(3カ月間のセット料金で参加できるプログラム)

【料金】4,720円～14,300円/全4-10回⇒1回体験も承ります。詳細については、お問合せください。(但し、チャレンジスイミングは除く)
【受付】事前申込制　※各クラスの申込方法は受付にお問い合わせください。

クラス名	内容	強度	難易度	定員
ジュニアバスケット (小～中学生)	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。 **講師:NPO法人アルボラーダ**			各20名
チャレンジスイミング (3歳～小・中学生)	幼児コースは楽しさを重視し、小学生コース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 実践していきます。 **講師:コナミスポーツ(株)**	**進級システム:あり**		各20 ～30名
ジュニアサッカー (小・中学生)	まずはサッカーの基本技術(パス・トラップ・シュート・ドリブル)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、精度の向上を目指します。 **講師:コナミスポーツ(株)**			各20名
ジュニア体操 (4歳～小学生)	安全で楽しめる『運動あそび』の場所を提供いたします。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 性を大切にしながら、心とからだの調和を図ります。 **講師:河合楽器製作所**			各20名
ジュニアダンス<ヒップホップ> (小学生)	現在のダンスシーンを席巻している、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り ましょう。 **講師:柴崎 加奈子**			各20名
ジュニアダンス　<ストリート> (小～中学生)	ヒップホップ未経験者の方やもっと基礎を固めたいというダンス初心者の方におすすめします。 楽しく踊りましょう。**講師:北野 静香**			各20名
ジュニアボルダリング (小～中学生)	ボルダリングの基本技術を学びます。また、基礎筋力(腕力・脚力・体幹部)の向上を図ります。 スポーツとしての判断力も高めます。 **講師:沼尻・今泉・通谷**			各12名
ジュニアテニス (小～中学生)	まずはテニスの基本技術を学びます。 また、対人プレーの中で相手との駆け引き、判断力、精度の向上を目指します。**講師:エターナルトップ**			各10名
ソフトテニス (小～中学生)	まずはソフトテニスの基本技術を学びます。 また、対人プレーの中で相手との駆け引き、判断力、精度の向上を目指します。 **講師:エターナルトップ**			各10名
ジュニアバレーボール (小・中学生)	まずはバレーボールの基本技術(サーブ・レシーブ・トス・アタック)を学びます。 また、チームプレーの中で相手との駆け引き、判断力、精度の向上を目指します。**講師:コナミスポーツ(株)**			各20名

たつのこアリーナスケジュール表(2026年10-12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	<こどもスクール紹介>																								9:00
10:00		キッズダンス/HipHop <対象:幼児～中学生> 講師:北野 静香 ダンス未経験者のお子さまやもっと基礎を固めたいというダンス初めてのお子さまにおすすめします。				キッズ体操教室 <対象:小学生> 講師:河合楽器製作所 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ら、心とからだの調和を図ります。				ソフトテニス <対象:小～中学生> 講師:㈲エターナルトップ 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ます。 ※進級システムあり				ジュニアダンス <対象:小学生> 講師:柴崎 加奈子 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りましょう。						チャレンジスイミング(幼児) 09:50-11:00			ジュニアボルダリング <初級> (小学生) 09:30-10:30				10:00
11:00		ジュニアボルダリング <対象:小学生> 講師:コナミスポーツ(株) 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。 ※進級システムあり				ジュニアバレーボール <対象:小～中学生> 講師:コナミスポーツ(株) 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。				ジュニアテニス <対象:小～中学生> 講師:㈲エターナルトップ 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ます。 ※進級システムあり				ファミリーソフトバレータイム <対象:小～中学生> 担当:コナミスポーツ(株) 基本、女子会(家族会)です。 みんなで楽しくソフトバレーボールをやりましょう。お父さん、お母さんの参加も可能です。				19:20～20:30 基本、女子(家族)会です。 小～中学生の女子でソフトバレーボールを楽しくやりましょう!! こども100円 おとな200円		チャレンジスイミング(小学生) 10:50-12:00			ジュニアボルダリング <中級> (小・中学生) 10:40-11:50				11:00
12:00																				チャレンジスイミング(小学生) 11:50-13:00							12:00
13:00		ジュニアバスケットボール <対象:小～中学生> 講師:一般社団法人アルボラーダ 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。				ジュニアサッカー <対象:幼児～中学生> 講師:コナミスポーツ(株) 基本技術(パス・トラップ・シュート・ドリブル)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、精度の向上を目指します。				チャレンジスイミング <対象:幼児～中学生> 講師:コナミスポーツ(株) 幼児コースは楽しさを重視し、小学生コース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』を実践していきます。 ※進級システムあり				ファミリーフットサルタイム <対象:小～中学生の女子> 担当:コナミスポーツ(株) 基本、女子会(家族会)です。 みんなで楽しくフットサルをやりましょう。 お父さん、お母さんの参加も可能です。				19:20～20:30 基本、女子(家族)会です。小～中学生の女子でフットサルを楽しくやりましょう!! こども100円 おとな200円							13:00
14:00																										14:00
15:00																										15:00
16:00		キッズダンス(幼児) 16:00-16:40	サブアリーナ	メインアリーナ	チャレンジスイミング(幼児) 15:50-17:00	キッズ体操教室(幼児) 16:00-17:00		テニスコート	ジュニアサッカー<初級>(小学生) 17:00-18:00		サブアリーナ	メインアリーナ	ジュニアボルダリング<初級>(小学生) 17:00-18:00	ジュニアバレーボール(低学年) 17:00-18:00	テニスコート	ジュニアダンス<入門・初級>(小学生) 16:50-17:50	テニスコート	ジュニアテニス<初級>(小学生) 17:00-18:00	チャレンジスイミング(幼児) 15:50-17:00							16:00
17:00		キッズダンス<初級>(小学生) 16:50-17:50	ジュニアボルダリング<初級>(小学生) 17:00-18:00	ジュニアバスケットボール(低学年) 17:00-18:00	チャレンジスイミング(小学生) 16:50-18:00	キッズ体操教室(小学生) 17:10-18:10										ジュニアダンス<初中級>(小学生) 18:00-19:00		ジュニアテニス<初級>(小学生) 17:00-18:00	チャレンジスイミング(小学生) 16:50-18:00							17:00
18:00		キッズダンス<初中級>(小中学生) 18:00-19:00	ジュニアボルダリング<初中級>(小学生) 18:10-19:10	ジュニアバスケットボール(高学年) 18:10-19:10	チャレンジスイミング(小学生) 17:50-19:00			ジュニアサッカー<初中級>(小学生) 18:10-19:10			ジュニアボルダリング<初中級>(小学生) 18:10-19:10	ジュニアバレーボール(高学年) 18:10-19:10	テニスコート ソフトテニス(中学生) 18:30-19:40				ジュニアテニス<初中級>(小学生) 18:10-19:10	チャレンジスイミング(小学生) 17:50-19:00							18:00
19:00		↑↑↑ 部活動支援	ジュニアボルダリング<中級>(小～中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援	ジュニアバスケットボール(中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援				ジュニアサッカーなでしこ(小～中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援 ファミリータイム			ジュニアボルダリング<中級>(小～中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援	ジュニアバレーボール(中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援 ファミリータイム	ソフトテニス(中学生) 19:50-21:00 ↑↑↑ 部活動支援				ジュニアテニス<中級>(小～中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援	チャレンジスイミング(中学生) 18:50-20:00 ↑↑↑ 部活動支援							19:00
20:00																										20:00
21:00																										21:00
22:00																										22:00

<お得な情報を配信します!!>

「公式ライン」始めました!!

LINE　Instagram　Facebook

<協力企業・団体>

コナミスポーツ株式会社

株式会社 河合楽器製作所

一般社団法人 アルボラーダ

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)

〒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

2026.10.20更新