

たつのこアリーナスケジュール表 (2022年9月-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	定員35名	定員35名	定員35名		定員35名	定員35名	定員35名														定員35名	定員35名	定員35名		9:00	
	おとなの卓球スクール(初級) 09:15-10:45				おとなの卓球スクール(中・上級) 11:15-12:45					おとなのテニススクール(初級) 10:00-11:30																2022年9月度
10:00	ヨガ 松浦 9:30-10:30	シェイプup エアロ瀬尾 9:45-10:30	機能回復体操 野友 9:30-10:00		BodyCombat 野友 9:45-10:30	ヨガ 根本 9:30-10:30	タオル体操 9:30-10:00			ヨガ 松浦 9:45-10:45	健康ウォーク 原田 10:00-10:25	BodyPump 後藤 10:00-11:00	初級エアロ 井上 10:00-11:00	バランスコーディネーション 浅野 10:00-11:00	健康ウォーク 原田 10:00-10:25		BodyCombat 野友 10:30-11:15	体幹トレーニング 野友 9:30-10:00			チャレンジ スイミング (幼児) 9:50-11:00					日 月 火 水 木 金 土 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
11:00	ZUMBA 松浦 11:00-12:00	デトックスヨガ 瀬尾 10:45-11:45		アクアピクス 後藤 11:00-11:45	BodyPump 後藤 11:00-11:45	ヨガ 根本 11:00-12:00	アクアピクス 加藤 11:00-11:45			ZUMBA 松浦 11:15-12:15		BodyBalance 空師 11:30-12:15	ZUMBA 井上 11:20-12:20								チャレンジ スイミング (小学生) 10:50-12:00					2022年10月度
12:00																									日 月 火 水 木 金 土 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	
13:00	BodyJam Krazy_u 12:30-13:30																								2022年11月度	
14:00	健康アップ 教室 空師 14:00-15:00																								日 月 火 水 木 金 土 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	
15:00																									2022年12月度	
16:00	ジュニア体操 幼児 16:00-17:00				ジュニアダンス <ストリート> ~初級低学年~ 16:00-17:00	ジュニア ボルダリング 初級 16:00-17:00		チャレンジ スイミング (幼児) 15:50-17:00																	日 月 火 水 木 金 土 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	
17:00																									2023年01月度	
18:00	ジュニア体操 小学生 17:15-18:15				ジュニアダンス <ストリート> ~初級高学年~ 17:10-18:10	初中級 17:15-18:15	ジュニアバスケット 低学年 17:30-18:30	チャレンジ スイミング (小学生) 16:50-18:00																	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	
19:00	BodyPump 後藤 19:00-19:45	ヨガ 根本 18:55-19:55			BodyPump 上原 19:00-19:45	キックボクシング エクササイズ 藤澤 19:00-20:00	ジュニアバスケット 高学年 18:45-19:45			BodyCombat 野友 18:15-19:00															<祝日プログラムについて>	
20:00																									※祝日は特別プログラムとなります。 (詳細は別紙をご参照ください。)	
21:00																									<プール休館日について>	
22:00																									※プール休館日は 11/14(月)~18(金)までとなります。 <年末年始休館日について> ※年末年始休館日は 12/28(水)~1/4(水)までとなります。	

定期休館日(月曜日は営業いたします。)

コロナワクチン接種会場



〒301-0854 茨城県龍ヶ崎市中里3-2-1 TEL(0297)64-8674 <https://information.konamisportsclub.jp/trust/ryugasakishi/>



2022.08.18更新

★★★たつのご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
機能回復体操	どなたでもできる簡単な体操と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
体幹トレーニング	どなたでもできる簡単な筋肉トレーニングです。 ※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
水中シェイプ	プールでいろいろな筋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	プールでウォーキングを行うことで、運動不足解消や血行促進等の効果を得ることが出来ます。 ※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】400円～800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。(アクアピクスは開始1時間前より受付)

クラス名	内容	強度	難易度	定員
ボディバンプ	専用のプラスチックバー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、初めての方でも安全に効果が得られ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・ピラティスなどに運動生理学に基づきストレッチング、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くことができますので、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、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。エアロピ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
健康アップ教室 <small>(65歳以上対象)</small>	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
バランスコーディネーション	誰でも出来る簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐし等を総合的に組み合わせ、バランス機能改善・筋力バランス・骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。	☆	☆	35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。ご自身のからだのバランス(筋力や柔軟性・骨盤のゆがみ等)を確認し、改善することによって、より快適な生活を過ごしましょう。	☆	☆	35名
初級エアロ	心肺機能向上を主な目的としています。高い脂肪燃焼効果や肩こりの予防・解消にも期待ができます。軽快な音楽に合わせてエクササイズを楽しんでみませんか?	☆☆	☆☆	35名
シェイプupエアロ	エアロピクスのステップに少し慣れてきて、「より振付けを楽しみたい」、「たくさん動いて全身を引き締めたい」方を対象としています。音楽に合わせて、からだを大きく動かし、全身の筋肉を強化しましょう!!	☆☆	☆☆	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 <small>(松浦)</small>	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 <small>(井上)</small>	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?楽しんで、「爆汗」間違いなしです。	☆☆	☆☆	35名
ヨガ <small>(根本)</small>	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 <small>(松浦)</small>	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
デトックスヨガ	股関節をストレッチしたり、下半身の筋力バランスを整え、柔軟性を向上させます。「下半身」のむくみを取り、改善した巡りを「からだ全体」に行き渡らせ、凝りや張りを和らげてリフレッシュしてゆきます。	☆	☆	35名
アクアピクス	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。みんなが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】5,250円～8,200円/全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 <small>(初級)</small>	初心者の方向けのクラスです。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 <small>(中上級)</small>	中・上級者の方向けのクラスです。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
おとなのスイミングスクール <small>(クロール初級)</small>	初心者の方向けのクラスです。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
おとなのスイミングスクール <small>(4泳法)</small>	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
おとなのテニススクール <small>(初級)</small>	初心者の方向けのクラスです。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】8,200円～11,000円/全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 <small>(小～中学生)</small>	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法人アルボラード			各20名
チャレンジスイミング <small>(3歳～小学生)</small>	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『勇氣教育』を実践しています。 講師:コナミスポーツ(株)	進級システム:あり		各20～30名
ジュニアフットサル <small>(小学生)</small>	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 <small>(4歳～小学生)</small>	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> <small>(小学生)</small>	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> <small>(小学生)</small>	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 <small>(小学生)</small>	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:コナミスポーツ(株)			各12名
ジュニアテニス <small>(小学生)</small>	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:コナミスポーツ(株)			各10名

施設の臨時休館やプログラムの休講、その他イベント・特別プログラム等は館内POPやホームページでご案内します。また、インスタグラムやフェイスブックでも最新の情報をお届けいたします。フォローしてね!!

