

たつのこアリーナスケジュール表 (2023/12/18-2024/01/14)

	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	空調設備工事のため使用できません	★				★				★			★			★				空調設備工事のため使用できません				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	
10:00			BodyBalance 有泉 10:00-10:45		★	水中シェイプ 10:00-10:25				★	健康ウォーク 10:00-10:25	😊	ヨガ 松浦 10:00-11:00			★	初級エアロ 井上 10:00-11:00		★	健康ウォーク 10:00-10:25								11:00
11:00					★											😊												12:00
12:00						★	アクアピクス 加藤 11:00-11:45			New	フィットネス フラメンコ井上 11:20-11:50			ZUMBA 松浦 11:15-12:15			ZUMBA 井上 11:15-12:15		★	アクアピクス 加藤 11:00-11:45							13:00	
13:00						★	おいでよプール 12:00-12:30																				14:00	
14:00																											15:00	
15:00																											16:00	
16:00																											17:00	
17:00																											18:00	
18:00																											19:00	
19:00																											20:00	
20:00																											21:00	
21:00																											22:00	
22:00																									23:00			

〒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



2023.11.07更新