# たつのこアリーナスケジュール表(2024年2月-3月)

**月曜日：定期休館日**

## 火曜日

- 多目的室：おとなのテニススクール(初級)10:00-11:30
- 剣道場：肩こり体操 9:15-9:45
- 剣道場：BodyBalance 有泉 10:00-10:45
- 剣道場：BodyCombat 野友 11:00-11:45
- 剣道場：サブアリーナ ↓↓↓ キッズダンス ～幼児～ 16:00-17:00
- 剣道場：ストリートダンス ～小学生～ 17:10-18:10
- 剣道場：BodyPump 上原 18:30-19:15
- 剣道場：BodyAttack 竹内 19:30-20:15
- 剣道場：BodyCombat 上原 20:30-21:30
- 剣道場：ジュニアボルダリング 初級 16:00-17:00
- 剣道場：初中級 17:15-18:15
- 剣道場：中級 18:30-19:30
- 剣道場：キック ボクシングEX 藤澤 19:15-20:15
- 柔道場：Yoga 根本 10:00-11:00
- 柔道場：メインアリーナ ↓↓↓ ジュニアバスケ 低学年 17:30-18:30
- 柔道場：ジュニアバスケ 高学年 18:45-19:45
- 柔道場：ジュニアバスケ 中学生 20:00-21:00 ↑↑↑ 中学生部活動支援
- プール：水中シェイプ 10:00-10:25
- プール：アクアビクス 加藤 11:00-11:45
- プール：おいでよプール 12:00-12:30
- プール：初めてクロール 13:00-13:45
- プール：クロール・背泳ぎ 初中級 14:00-14:45 ↑↑↑ おとなのスイミングスクール
- プール：チャレンジスイミング(幼児) 15:50-17:00
- プール：チャレンジスイミング(小学生) 16:50-18:00
- プール：チャレンジスイミング(小学生) 17:50-19:00

## 水曜日

- 多目的室：おとなの卓球スクール（初級）09:15-10:45
- 多目的室：おとなの卓球スクール(中・上級)11:20-12:50
- 多目的室：Megadanz Ma@Sa 10:15-11:00
- 多目的室：BODYATTACK 舞 11:15-12:00
- 多目的室：BodyJam Krazy_u 12:15-13:15
- 多目的室：高齢者向け介護予防 健康アップ体操 奎師 14:00-14:45
- 多目的室：ジュニア体操 幼児 16:00-17:00
- 多目的室：ジュニア体操 小学生 17:15-18:15
- 多目的室：BodyPump 美優 20:30-21:30
- 剣道場：はじめてヨガ 井上 10:15-11:00
- 剣道場：フィットネスフラメンコ井上 11:20-11:50
- 剣道場：ZUMBA 井上 12:10-13:10
- 剣道場：Yoga 根本 19:15-20:15
- 柔道場：ストレッチ体操 9:15-9:45
- 柔道場：整体ストレッチ 浅野 10:15-11:15
- 柔道場：龍ケ岡テニスコート ↓↓↓ ジュニアフットサル 低学年 16:30-17:30
- 柔道場：ジュニアフットサル 高学年 17:45-18:45
- 柔道場：ジュニアフットサル 中学生 19:00-20:00 ↑↑↑ 中学生部活動支援
- プール：健康ウォーク 10:00-10:25

## 木曜日

- 多目的室：おとなのボルダリングスクール 10:00-11:00
- 多目的室：リズム体操 10:30-11:00
- 多目的室：上原 ひきしめピラティス 小柳 11:15-12:15
- 多目的室：たのしいフラダンス 小柳 12:30-13:30
- 多目的室：BodyCombat 野友 18:15-19:00
- 多目的室：BodyBalance 奎師 19:15-20:15
- 剣道場：ヨガ 松浦 10:00-11:00
- 剣道場：ZUMBA 松浦 11:15-12:15
- 剣道場：マットピラティス 寺田 19:15-20:15
- 柔道場：タオル体操 9:15-9:45
- 柔道場：Yoga 根本 13:30-14:30
- 柔道場：メインアリーナ ↓↓↓ バウンドテニス 小学生 17:15-18:15
- プール：水中シェイプ 10:00-10:25

## 金曜日

- 多目的室：BodyCombat 野友 10:00-10:45
- 多目的室：BodyPump 美優 11:00-11:45
- 多目的室：BodyBalance 奎師 12:00-12:45
- 多目的室：ジュニアダンス <ヒップホップ> ～初級低学年～ 16:50-17:50
- 多目的室：ジュニアダンス <ヒップホップ> ～中級～ 18:00-19:00
- 多目的室：BodyAttack 舞 19:30-20:15
- 多目的室：BodyBalance 奎師 20:30-21:30
- 剣道場：初級エアロ 井上 10:00-11:00
- 剣道場：ZUMBA 井上 11:15-12:15
- 剣道場：太極拳 太極舞 小柳 14:00-15:00
- 剣道場：龍ケ岡テニスコート ↓↓↓ ジュニアテニス 初級 16:30-17:30
- 剣道場：ジュニアテニス 初中級 17:45-18:45
- 剣道場：ジュニアテニス 中級 19:00-20:00
- 柔道場：骨盤体操 9:15-9:45
- プール：健康ウォーク 10:00-10:25
- プール：アクアビクス 加藤 11:00-11:45
- プール：おいでよプール 12:00-12:30
- プール：えらべる4泳法 13:00-13:45
- プール：平泳ぎ・バタフライ 初中級 14:00-14:45 ↑↑↑ おとなのスイミングスクール
- プール：チャレンジスイミング(幼児) 15:50-17:00
- プール：チャレンジスイミング(小学生) 16:50-18:00
- プール：チャレンジスイミング(小学生) 17:50-19:00

## 土曜日

- 多目的室：BodyCombat 野友 10:15-11:00
- 多目的室：BodyAttack 舞 18:15-19:00
- 多目的室：BodyCombat 花 19:15-20:15
- 多目的室：BodyJam Krazy_u 20:30-21:30
- 柔道場：腰痛体操 9:15-9:45
- プール：チャレンジスイミング(幼児) 9:50-11:00
- プール：チャレンジスイミング(小学生) 10:50-12:00
- プール：アクアビクス 後藤 13:00-13:45

## 日曜日

- 多目的室：BodyPump 美優 10:00-11:00
- 多目的室：BodyAttack 竹内 11:15-12:00
- 剣道場：サブアリーナ ↓↓↓ ハーフボルダリング 初級 09:30-10:30

---

どなたでも参加できるクラスです。
（トレーニング室・プール利用料要）

初めての方向けのクラスです。

高齢者の方向けのクラスです。

（30分/300円)(45分/500円)

期間限定

**さぁ、はじめよう!!**
**<月額6,600円でクラスをうけ放題>**

## 「う・け・ほ」

**こんな方におすすめです!!**

- ○現在、週2クラス以上参加されている方
- ○もっとクラスを受けたいと思っている方
- ○本当は他のも受けてみたかったけど お金が・・・の方
- ○これから運動をはじめる方・・・などなど

**お求めはフロントにて・・・**

## 営業案内

○定期休館日:2/5,13,19,26
3/4,11,18,25

○特別プログラム:
2/12,3/20は特別プログラムとなります。

## ウィンタータイム

2/1(木)～2/29(木)は

プールは09:00～20:00

までの営業となります。

〒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

2023.12.26更新