たつのこアリーナスケジュール表(2024年6月-9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
- BodyBalance 有泉 10:00-10:45
- BodyCombat 野友 11:00-11:45
- New ヨガ 野友 12:0012:45
- キッズダンス(初級) 16:00-17:00
- ストリートダンス(中級) 17:05-18:05
- New 説明会18:30 BodyPump 18:45-19:15
- 竹内 BodyAttack 竹内 19:30-20:15
- BodyJam Krazy_u 20:30-21:30

剣道場
- 肩こり体操 9:15-9:45
- サブアリーナ ↓↓↓
- ジュニアボルダリング(初級) 16:00-17:00
- ジュニアボルダリング(初中級) 17:05-18:05
- ジュニアボルダリング(中級) 18:10-19:10
- 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
- メインアリーナ ↓↓↓
- ジュニアバスケ(低学年) 17:05-18:05
- ジュニアバスケ(高学年) 18:10-19:10
- ジュニアバスケ (中学生) 19:15-20:30
- ↑↑↑ 部活動支援

プール
- 水中シェイプ 10:00-10:25
- アクアビクス 加藤 11:00-11:45
- おいでよプール 12:00-12:30
- おとなの水泳教室 はじめてクロール 13:00-13:45
- おとなの水泳教室 クロール・背泳ぎ 14:00-14:45
- チャレンジスイミング(幼児) 15:50-17:00
- チャレンジスイミング(小学生) 16:50-18:00
- チャレンジスイミング(小学生) 17:50-19:00
- おとなの水泳教室 えらべる4泳法 20:00-20:45

水曜日

多目的室
- 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)11:20-12:50
- New Megadanz Ma@Sa 10:15-11:00
- BodyAttack 竹内 11:15-12:00
- BodyJam Krazy_u 12:15-13:15
- 健康アップ体操 杢師 14:00-14:45
- ジュニア体操(幼児) 16:00-17:00
- ジュニア体操(小学生) 17:05-18:05
- New 説明会18:30 BodyCombat 18:45-19:15
- 梨々夏 BodyBalance 杢師 19:30-20:15
- BodyPump 美優 20:30-21:30

剣道場
- はじめてヨガ 井上 10:15-11:00
- フィットネスフラメンコ井上 11:20-11:50
- ZUMBA 井上 12:10-13:10
- Yoga 根本 19:15-20:15

柔道場
- ストレッチ体操 9:15-9:45
- 整体ストレッチ 浅野 10:15-11:15
- テニスコート ↓↓↓
- ジュニアサッカー(低学年) 17:05-18:05
- ジュニアサッカー(高学年) 18:10-19:10
- なでしこ (中学生) 19:15-20:30 New
- ↑↑↑ 部活動支援

プール
- 健康ウォーク 10:00-10:25
- メインアリーナ ↓↓↓
- パウンドテニス(小学生) 17:05-18:05

木曜日

多目的室
- おとなのボルダリングハーフスクール 10:00-11:00
- リズム体操(上原) 10:30-11:00
- ひきしめピラティス 小柳 11:15-12:15
- たのしいフラダンス 小柳 12:30-13:30
- BodyCombat 野友 18:15-19:00
- 初級エアロ 井上 19:30-20:15
- BodyBalance 杢師 20:30-21:30

剣道場
- ヨガ 松浦 10:00-11:00
- ZUMBA 松浦 11:15-12:15
- 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
- Yoga 根本 13:30-14:30
- メインアリーナ ↓↓↓
- ジュニアバレーボール(低学年) 17:05-18:05
- ジュニアバレーボール(高学年) 18:10-19:10
- ジュニアバレーボール (中学生) 19:15-20:30
- ↑↑↑ 部活動支援

プール
- 水中シェイプ 10:00-10:25
- アクアズンバ 井上 18:00-18:45

金曜日

多目的室
- New かんたんステップ 加藤 10:00-10:45
- BodyPump 美優 11:00-11:45
- BodyBalance 杢師 12:00-12:45
- ジュニアダンス(初級) 16:50-17:50
- ジュニアダンス(中級) 18:00-19:00
- BodyAttack 舞 19:30-20:15
- K-POP ダンス (中学生) 20:30-21:45
- 部活動支援

剣道場
- 初級エアロ 井上 10:00-11:00
- ZUMBA 井上 11:15-12:15
- 太極拳 太極舞 小柳 14:00-15:00
- テニスコート ↓↓↓
- ジュニアテニス(初級) 16:00-17:00
- ジュニアテニス(初中級) 17:05-18:05
- ジュニアテニス(中級) 18:10-19:10
- ジュニアテニス (中学生) 19:15-20:30
- ↑↑↑ 部活動支援

柔道場
- 骨盤体操 9:15-9:45

プール
- 健康ウォーク 10:00-10:25
- アクアビクス 加藤 11:00-11:45
- おいでよプール 12:00-12:30
- おとなの水泳教室 えらべる4泳法 13:00-13:45
- おとなの水泳教室 平泳ぎ・バタフライ 14:00-14:45
- おとなのスイミングスクール
- チャレンジスイミング(幼児) 15:50-17:00
- チャレンジスイミング(小学生) 16:50-18:00
- チャレンジスイミング(小学生) 17:50-19:00
- チャレンジスイミング (中学生) 18:50-20:00
- おとなの水泳教室 えらべる4泳法 20:00-20:45

土曜日

多目的室
- BodyCombat 野友 10:15-11:00
- ヨガ 野友 11:15-12:00
- BodyCombat 花 19:15-20:15
- BodyJam Krazy_u 20:30-21:30

剣道場

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
- チャレンジスイミング(小学生) 10:50-12:00
- アクアビクス 美優 13:00-13:45

日曜日

多目的室
- BodyPump 美優 10:00-11:00
- 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

柔道場
- ヨガ 美優 11:30-12:30

プール

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」

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)

【プログラム都度参加料金】
60分/900円、45分/700円、30分/500円
アクアビクス・アクアズンバ 45分/600円

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

○休館日:月曜日(祝日にあたる場合は翌日)

※7/20(土)～8/31(土)は無休で営業いたします。

但し、プールの都度教室はすべて休講となります。

○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。

〒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

2024.04.24更新