## たつのこアリーナスケジュール表(2024年10-12月)

	火曜日					水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	月曜日 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	
0.00					おとなの	戸球スクール (	初級)09:15	-10:45																	0.00
9:00	おとな	のテニススクール	(初級)10:00-1	11:30	おとなの	の卓球スクール(中	コ・上級)11:20-	-12:50	l																9:00
		肩こり体操					ストレッチ体操	ı	1		タオル体操	i			骨盤体操				腰痛体操	•		サブアリーナ			
		9:15-9:45				-	9:15-9:45				9:15-9:45				9:15-9:45				9:15-9:45			↓↓↓ ハ <b>-</b> フ			
10:00				*				<u> </u>				<u> </u>	$\stackrel{\bigcirc}{\cup}$			<u> </u>				チャレンジ		ボルダリング			10:00
10.00	BodyBalance 有泉		Yoga	水中シェイプ 10:00-10:25	Mogadanz	はじめてヨガ	整体	健康ウォーク 10:00-10:25	<u></u> 🦠	ヨガ		水中シェイプ 10:00-10:25	かんたんステップ 加藤	初級エアロ		健康ウォーク 10:00-10:25	BodyCombat			スイミング	BodyPump	(初級)			10.00
	10:00-10:45		根本	10.00-10.23	Ma@Sa	井上	ストレッチ	10.00-10.23	リズム体操(上原)	松浦		10.00-10.23	加原 10:00-10:45	#上		10.00-10.23	野友			(幼児) 9:50-11:00	美優	09:30-10:30	ī		
11:00			10:00-11:00	)	10:15-11:00	10:15-11:00	浅野		10:30-11:00	10:00-11:00	)			10:00-11:00		$\stackrel{\bigcirc}{\mathbb{C}}$	10:15-11:00			チャレンジ	10:00-11:00				11:00
11.00	BodyCombat 野友			アクアビクス加藤	BodyCombat		10:15-11:15	•	上原 ひきしめ		•		BodyPump		l	アクアビクス 加藤	<u>:</u>			スイミング	$\stackrel{\bigcirc}{\circ}$				11.00
	11:00-11:45			加級 11:00-11:45	,	フィットネス フラメンコ井上			ピラティス	ZUMBA			11:00-11:45	ZUMBA		加森 11:00-11:45	野友			(小学生)	ヨガ				
12:00	$\stackrel{\smile}{\smile}$			*	11:15-12:00	11:20-11:50			小柳	松浦				井上		<u> </u>	11:15-12:00			10:50-12:00	美優				12:00
12.00	3ガ 野友			おいでよプール 12:00-12:30					11:15-12:15	11:15-12:15	5		BodyBalance 杢師	11:15-12:15	ľ	おいでよプール 12:00-12:30					11:30-12:30				12.00
	12:0012:45			12.00 12.50	BodyJam	ZUMBA			たのしい				12:00-12:45			12.00 12.30						ļ.			
13:00					Krazy_u	#上 12:10-13:10			フラダンス												1,	<b>5</b>	<b>ごめよう!!</b>		13:00
10.00				おとなの水泳教室はじめてクロール	12:15-13:15	12.10-13.10			小柳 12:30-13:30							おとなの水泳教室 えらべる4泳法				アクアビクス 美優			クラスをうに		10.00
				13:00-13:45	4%				12.30 13.30	Ī		İ				13:00-13:45				13:00-13:45	5	7000130	7 77 (2)	NAME -	
14:00					***						Yoga														14:00
	定			おとなの水泳教室	健康アップ体操 ・						根本 13:30-14:30			太極拳 太極舞		おとなの水泳教室 平泳ぎ・バタフライ	となれ	こでも参加できる	るクラスです。		-	う・じ	ナ・ほ		
					14:00-14:45						13.30 14.30	Ť		小柳		14:00-14:45	<b>—</b>		/\	→ u 100×0 m5				`	
15:00	期													14:00-15:00					(トレーニング室・	ノール利用科妥)					15:00
	休															おとなのスイミング	初めての方向けのクラスです。			こん	な方にお	すすめです	<b>†</b> !!		
	館	サブアリーナ												テニスコート		スケール	)						14071.74		
16:00				チャレンジ										$\downarrow\downarrow\downarrow$		チャレンジ	高齢者の方向けのクラスです。(30分			円、45分/500円)	○現在、週2クラス以上 00円)		加されている方		16:00
10.00	キッズ ダンス	ジュニア ボルダリング		スイミング	ジュニア 体操									ジュニア		スイミング	<b>"</b>				〇もっとクラスを	受けたいと思っ	っている方		10.00
	(入門・初級)	(初級)	メインアリーナ	(幼児) 15:50-17:00	(幼児)		テニスコート	メインアリーナ			メインアリーナ			(初級)		(幼児) 15:50-17:00	60分		『度参加料金】 ·/700円、30分/	/500円		+ WU-7 + +	· + (1.15.4 \ 1.5	o <del>-t-</del>	
17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	$\downarrow\downarrow\downarrow$	チャレンジ	16:00-17:00		$\downarrow\downarrow\downarrow$	$\downarrow\downarrow\downarrow$			$\downarrow\downarrow\downarrow$		ジュニア	16:00-17:00		チャレンジ	アクアビクス・アクアズンバ 45分/600円			○本当は他のも受けてみたかったけどお金が・・・の方			17:00		
17.100	ストリート	ジュニア	ジュニア	スイミング	ジュニア		ジュニア	バウンド	1		ジュニア	Ī	ダンス	ジュニア		スイミング					○これから運動	かをはじめる方・	・・・などなど		17.00
	ダンス     (初中級)	ボルダリング (初中級)	バスケ (低学年)	(小学生) 16:50-18:00	体操 (小学生)		サッカー (低学年)	テニス (小学生)			バレーボール (低学年)		(入門·初級) 16:50-17:50	テニス (初中級)		(小学生) 16:50-18:00						47 <del>.15</del> .1		I- <del></del>	
18:00	17:05-18:05		17:05-18:05	5 チャレンジ	17:05-18:05		17:05-18:05				17:05-18:05			17:05-18:05		チャレンジ						ወንK Ø	はフロント	اد (	18:00
		ジュニア	ジュニア	スイミング			ジュニア		BodyCombat		ジュニア	アクアズンバ 井上	ジュニア ダンス	ジュニア		スイミング									
		ボルダリング	バスケ	(小学生)			サッカー		野友		パレーボール	18:00-18:45		テニス		(小学生) 17:50-19:00					24	<del>수 111</del>	安日	5	
19:00	New	(中級) 18:10-19:10	(高学年) 18:10-19:10	17:50-19:00	New		(高学年) 18:10-19:10		18:15-19:00		(高学年) 18:10-19:10		18:00-19:00	(中級) 18:10-19:10		チャレンジ	New					沫	案内	7	19:00
	BodyCombat		ジュニア		BodyBalance				$\stackrel{\bigcirc}{\circ}$	マット	ジュニア		$\stackrel{{\color{orange} \odot}}{{\color{orange} \odot}}$	ジュニア		スイミング	BodyCombat								
	上原	ボクシングEX	バスケ		杢師	Yoga	なでしこ		初級エアロ	ピラティス	バレーボール		BodyAttack	テニス		(中学生)					〇休館日:月	90/ <del>1</del> 00/-+	たて担合け図		
20:00	19:00-20:00		(中学生)	おとなの水泳教室	19:00-20:00	III/T	(中学生)		井上	寺田	(中学生)		舞	(中学生)		18:50-20:00	19:00-20:00				□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	惟口(枕口にぬ	のにの場合は登	<b>-</b> )	20:00
		19:15-20:15	19:15-20:30	おとなの水泳教室 えらべる4泳法		19:15-20:15	19:15-20:30		19:30-20:15	19:15-20:15	19:15-20:30		19:30-20:15	19:15-20:30		おとなの水泳教室 えらべる4泳法					※年末年始休	館日=12/2	28(±)~1/04	<del>1(生)</del>	
	BodyJam			20:00-20:45			↑↑↑		BodyBalance		↑↑↑	†	K-POP	↑↑↑		20:00-20:45	BodyJam				1				1 I
21.00	Krazy_u		部活動支援		美優		部活動支援		李師		部活動支援	I	ダンス	部活動支援			Krazy_u				1				24.00
21:00	20:30-21:30				20:30-21:30			]	20:30-21:30				(中学生)		]		20:30-21:30				〇祝日プログ	ラム及び休講	・代行等は		21:00
	20.30-21.30									Ī			20:30-21:45				20.30-21.30								1 I
22:00													部活動支援	•								館	内POP・HPを	ご覧ください。	22:00
				1	-	·			•		1	1							1	1	•				

〒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。









