

たつのこアリーナスケジュール表 (2024年10-12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	おとなのテニススクール(初級)10:00-11:30				おとなの卓球スクール(初級)09:15-10:45																			
9:00					おとなの卓球スクール(中・上級)11:20-12:50																			
9:15-9:45	肩こり体操				ストレッチ体操				タオル体操				骨盤体操				腰痛体操				サブアリーナ ↓↓↓			
10:00	BodyBalance 有泉 10:00-10:45		Yoga 根本 10:00-11:00	水中シェイプ 10:00-10:25	Megadanz Ma@Sa 10:15-11:00	はじめてヨガ 井上 10:15-11:00	健康ウォーク 10:00-10:25	ヨガ 松浦 10:00-11:00	水中シェイプ 10:00-10:25	かんたんステップ 加藤 10:00-10:45	初級エアロ 井上 10:00-11:00	健康ウォーク 10:00-10:25	BodyCombat 野友 10:15-11:00	チャレンジ スイミング(幼児) 9:50-11:00	BodyPump 美優 10:00-11:00	チャレンジ スイミング(小学生) 10:50-12:00	BodyPump 美優 10:00-11:00	チャレンジ スイミング(小学生) 10:50-12:00	BodyPump 美優 10:00-11:00	BodyPump 美優 10:00-11:00	BodyPump 美優 10:00-11:00	BodyPump 美優 10:00-11:00	BodyPump 美優 10:00-11:00	BodyPump 美優 10:00-11:00
11:00	BodyCombat 野友 11:00-11:45		アクアピクス 加藤 11:00-11:45	BodyCombat 梨々夏 11:15-12:00	New BodyCombat 梨々夏 11:15-12:00	フィットネス フラメンコ 井上 11:20-11:50		ヨガ 松浦 11:15-12:15	BodyPump 美優 11:00-11:45	ZUMBA 井上 11:00-11:45		アクアピクス 加藤 11:00-11:45	ヨガ 野友 11:15-12:00											
12:00	ヨガ 野友 12:00-12:45		おいでよプール 12:00-12:30	BodyJam 12:00-12:30	Krazy_u 12:15-13:15	ZUMBA 井上 12:10-13:10		ヨガ 根本 13:30-14:30	BodyBalance 空師 12:00-12:45			おいでよプール 12:00-12:30												
13:00			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	健康アップ体操 空師 14:00-14:45							おとなの水泳教室 平泳ぎ・バタフライ 14:00-14:45												
14:00																								
15:00																								
16:00	サブアリーナ ↓↓↓			チャレンジ スイミング(幼児) 15:50-17:00	ジュニア 体操(幼児) 16:00-17:00							ジュニア テニス(初級) 16:00-17:00	ジュニア スイミング(幼児) 15:50-17:00											
17:00	キッズ ダンス(入門・初級) 16:00-17:00	ジュニア ボルダリング(初級) 16:00-17:00	メインアリーナ ↓↓↓	ジュニア スイミング(小学生) 16:50-18:00	ジュニア 体操(小学生) 17:05-18:05	ジュニア サッカー(低学年) 17:05-18:05	ジュニア バウンド テニス(小学生) 17:05-18:05	ジュニア バレーボール(低学年) 17:05-18:05	ジュニア ダンス(入門・初級) 16:50-17:50	ジュニア テニス(初・中級) 17:05-18:05	ジュニア スイミング(小学生) 16:50-18:00	ジュニア スイミング(小学生) 17:50-19:00												
18:00	ストリート ダンス(初中級) 17:05-18:05	ジュニア ボルダリング(初中級) 17:05-18:05	ジュニア バスケ(低学年) 17:05-18:05	ジュニア スイミング(小学生) 17:50-19:00	New ジュニア サッカー(高学年) 18:10-19:10							ジュニア ダンス(初・中級) 18:00-19:00	ジュニア テニス(中級) 18:10-19:10	ジュニア スイミング(小学生) 17:50-19:00										
19:00	BodyCombat 上原 19:00-20:00	New キック ボクシングEX 藤澤 19:15-20:15	ジュニア バスケ(高学年) 18:10-19:10	BodyBalance 空師 19:00-20:00	Yoga 根本 19:15-20:15	なでしこ(中学生) 19:15-20:30						BodyAttack 舞 19:30-20:15	ジュニア テニス(中学生) 19:15-20:30	ジュニア スイミング(中学生) 18:50-20:00	BodyCombat 梨々夏 19:00-20:00									
20:00			おとなの水泳教室 えらべる4泳法 20:00-20:45	BodyPump 美優 20:30-21:30								BodyBalance 井上 19:30-20:15	マツ ピラティス 寺田 19:15-20:15	ジュニア バレーボール(中学生) 19:15-20:30										
21:00	BodyJam 19:30-20:00	Krazy_u 20:30-21:30	部活動支援									BodyBalance 空師 20:30-21:30												
22:00																								

さあ、はじめよう!!
 <月額6,600円でクラスをうけ放題>

「う・け・ほ」
 (トレーニング室・プール利用料要)

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)
 ※年末年始休館日=12/28(土)~1/04(土)
 ○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。



2024.10.01更新