たつのこアリーナスケジュール表(2025年01-03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
- ヨガ 野友 12:0012:45
- キッズダンス(入門・初級) 16:00-17:00
- ストリートダンス(初中級) 17:05-18:05
- New BodyAttack Yusuke 18:30-19:15
- New BodyCombat Yusuke 19:30-20:15
- BodyJam Krazy_u 20:30-21:30

剣道場
- 肩ごり体操 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
- Megadanz Ma@Sa 10:15-11:00
- BodyCombat 中村 11:15-12:00
- BodyJam Krazy_u 12:15-13:15
- 健康アップ体操 李師 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 BodyBalance 李師 18:30-19:15
- New BODYJAM MAKANA 19:30-20:15
- BodyPump 後藤 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 ↑↑↑ 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 ↓↓↓
- バウンドテニス(小学生) 17:05-18:05

木曜日

多目的室
- 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 李師 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
- かんたんステップ 加藤 10:00-10:45
- BodyPump 後藤 11:00-11:45
- BodyBalance 李師 12:00-12:45
- ジュニアダンス(入門・初級) 16:50-17:50
- ジュニアダンス(初中級) 18:00-19:00
- BodyAttack 石澤 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 中村 19:00-20:00
- BodyJam Krazy_u 20:30-21:30

剣道場
- 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 後藤 13:00-13:45

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

日曜日

多目的室
- BodyPump 後藤 10:00-11:00
- ヨガ 後藤 11:30-12:30

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

- ○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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2024.12.15更新