

# たつのこアリーナスケジュール表 (2026年07-09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(はじめて)09:30-11:00				おとなの卓球スクール(初級)09:15-10:45																			
	★ 肩こり体操 9:15-9:45				★ ストレッチ体操 9:15-9:45				★ タオル体操 9:15-9:45				★ 骨盤体操 9:15-9:45				★ 腰痛体操 9:15-9:45							
10:00	BODYBALANCE 有泉 10:00-10:45		Yoga 根本 10:00-11:00	★ 水中シェイブ 10:15-10:45	MEGADANZ Ma@Sa 10:00-10:45	はじめてヨガ 井上 10:00-10:45		★ 健康ウォーク 10:15-10:45	リズム体操 10:30-11:00	ヨガ 松浦 10:00-11:00	ひきしめ ピラティス 小柳 10:00-11:00	★ 水中シェイブ 10:15-10:45	BODYPUMP 野友 10:00-10:45	初級エアロ 井上 10:00-11:00		★ 健康ウォーク 10:15-10:45	BODYCOMBAT 野友 10:15-11:00			BODYPUMP 後藤 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 上原 11:00-11:45	マサラバンダ 井上 11:00-11:45			たのしい フラダンス 小柳 11:15-12:15	ZUMBA 松浦 11:15-12:15			BODYBALANCE 空師 11:00-11:45	ZUMBA 井上 11:15-12:15		★ アクアピクス 加藤 11:00-11:45	ヨガ 野友 11:15-12:00			ヨガ 後藤 11:20-12:20				
12:00	BODYPUMP 吉永 12:00-12:45			★ おいでよプール 12:00-12:30	BODYATTACK 川上 12:00-12:30	ZUMBA 井上 12:00-13:00										★ おいでよプール 12:00-12:30	New			New				
13:00				おとなの水泳教室 はじめてクロール 13:00-13:45					BODYJAM Krazy_u 12:30-13:30		New Yoga 根本 13:30-14:30					おとなの水泳教室 えらべる4泳法 13:00-13:45	New			ZUMBA MAKANA 12:40-13:40				
14:00				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								★ 太極拳 太極舞 小柳 13:30-14:30		おとなの水泳教室 平泳ぎ・バタフライ 14:00-14:45									
15:00	<お気軽30分日替わりクラス(200~420円)>				<人気プログラム (550~950円)>				<65歳以上対象クラス (350~750円)>				<その都度支払い (750~950円)>				<月額制度-うけ放題(7,700円)>				<お得な情報を配信します!!>			
16:00	「オープンクラス」★				「レズミルズ・ラディカルクラス」				「高齢者支援クラス」				「都度支払クラス」				「う・け・ほ」				「公式ライン」始めました!!			
17:00	こんな方におすすめです!! トレーニング室、プールの施設使用料で参加できるクラスです。人気の日替わり体操や水中歩行等をお友達と楽しく行うことができます。				こんな方におすすめです!! 最新の音楽に合わせて筋肉トレーニング・有酸素運動・ダンス・ヨガ等を行います。BODYPUMP・BODYATTACK・BODYJAM・BODYBALANCE・MEGADANZ				こんな方におすすめです!! 65歳以上の方の健康増進(足腰強化)を目的としたクラスです。音楽に合わせて簡単な動作を行ったり、エクササイズボールを使って体幹部や腰まわりの筋力トレーニングやストレッチを行います。				こんな方におすすめです!! ご自身の都合でご参加いただけるクラスです。月謝制と違い、その都度払いとなりますので、損することはありません。Yoga・ZUMBA・エアロピクス・太極拳/太極舞・フラダンス・マットピラティス・キックボクシングエクササイズ等				こんな方におすすめです!! 週2クラス以上ご参加されている方、これからもっといろいろなクラスにたくさん参加したい方にお勧めの月額制のパスポートです。お求めはフロントにて...				LINE Instagram Facebook			
18:00																								
19:00					BODYBALANCE 空師 18:30-19:15																			
20:00	BODYPUMP 上原 19:30-20:15	キック ボクシングEX 藤澤 19:30-20:30		おとなの水泳教室 えらべる4泳法 20:00-20:45	New BODYATTACK YUSUKE 19:45-20:30	Yoga 根本 19:30-20:30				初級エアロ 井上 19:30-20:15	マット ピラティス 寺田 19:30-20:30					おとなの水泳教室 えらべる4泳法 20:00-20:45								
21:00	BODYJAM Krazy_u 20:40-21:40				BODYCOMBAT YUSUKE 20:45-21:30					BODYBALANCE 空師 20:40-21:40														
22:00	↑入場は20:35~となります				↑入場は20:40~となります				↑入場は20:35~となります				↑入場は20:35~となります											

定期休館日



## 営業案内

○休館日:月曜日(祝日にあたる場合は翌日)  
 07月=6(月).13(月).21(月).27(月)  
 08月=なし  
 ※3(月).10(月).17(月).24(月).31(月)は  
 08:30-18:00までの短縮営業となります。  
 09月=7(月).14(月).24(木).28(月)  
 ○祝日は特別プログラムとなります。  
 07月=20(月)  
 08月=11(火)  
 09月=21(月).22(火).23(水)  
 ○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 茨城県龍ヶ崎市中里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。



2026.06.01更新

# たつのこアリーナスケジュール表 (2026年04-06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	<こどもスクール紹介>																								9:00
10:00	<b>キッズダンス/HipHop</b> <対象:幼児~中学生> 講師:北野 静香 ダンス未経験者のお子さまも基礎を固めたいというダンス初めてのお子さまにおすすめます。				<b>キッズ体操教室</b> <対象:小学生> 講師:河合楽器製作所 鉄棒・跳び箱・マット運動など運動能力はもちろん、子どもたちの個性を大切にしながら、心とからだの調和を図ります。				<b>ソフトテニス</b> <対象:小~中学生> 講師:(株)エターナルトップ ボールとラケットを使ってテニスの基本技術を学びます。ラリーやゲームができるようになります。 ※進級システムあり				<b>ジュニアダンス</b> <対象:小学生> 講師:柴崎 加奈子 ヒップホップ系のダンスを中心に、いろいろなステップを覚えて音楽に合わせてカッコよく踊りましょう。								ジュニアボウリング <初級> (小学生) 09:30-10:30				
11:00	<b>ジュニアボウリング</b> <対象:小学生> 講師:コナミスポーツ(株) ボウリングの基本技術を学びます。頭とからだを使って登りを楽しみましょう。 ※進級システムあり				<b>バウンドテニス</b> <対象:小学生> 講師:荒川 仁美 テニスと卓球を合わせたようなスポーツです。基礎から学び初めてのお子さまでも楽しめます。				<b>ジュニアバレーボール</b> <対象:小~中学生> 講師:コナミスポーツ(株) バレーボールの基本から応用まで技術を学びます。楽しみながら上達を目指します。				<b>ジュニアテニス</b> <対象:小~中学生> 講師:(株)エターナルトップ ボールとラケットを使ってテニスの基本技術を学びます。ラリーやゲームができるようになります。 ※進級システムあり				チャレンジ スイミング (幼児) 09:50-11:00				ジュニアボウリング <中級> (小・中学生) 10:40-11:50				
12:00																	チャレンジ スイミング (小学生) 10:50-12:00								
13:00	<b>ジュニアバスケットボール</b> <対象:小~中学生> 講師:一般社団法人アルポラダ 初心者の方も、経験者の方もテクニックの向上を目指して参加できるクラスです。				<b>ジュニアサッカー</b> <対象:幼児~中学生> 講師:コナミスポーツ(株) 基本技術(パス・トラップ・シュート・ドリブル)を学びます。また、対人プレーの中で相手との駆け引き、判断力、精度の向上を目指します。				<b>なでしこファミリータイム</b> <対象:小~中学生の女子> 担当:コナミスポーツ(株) 基本、女子会(家族会)です。みんなで楽しくフットサルをやりましょう。お父さん、お母さんの参加も可能です。				<b>チャレンジスイミング</b> <対象:幼児~中学生> 講師:コナミスポーツ(株) 幼児コースは楽しさを重視し、小学生コースは個人に合わせた技術指導の中で本人のやる気を大切にする『勇気教育』を実践していきます。 ※進級システムあり												
14:00	<お得な情報を配信します!!> <b>「公式ライン」始めました!!</b>																								14:00
15:00	 LINE Instagram Facebook																								15:00
16:00	キッズダンス (幼児) 16:00-16:40 サブアリーナ ↓↓↓ ↓↓↓				キッズ体操教室 (幼児) 16:00-17:00 メインアリーナ ↓↓↓ ↓↓↓				サブアリーナ ↓↓↓ ↓↓↓				テニスコート ↓↓↓ ↓↓↓				チャレンジ スイミング (幼児) 15:50-17:00				<協力企業・団体> コナミスポーツ株式会社 株式会社 河合楽器製作所 一般社団法人 アルポラダ 有限会社エターナルトップ(エターナルトップテニススクール)				
17:00	キッズダンス <初級> (小学生) 16:50-17:50 ジュニアボウリング <初級> (小学生) 17:00-18:00 ジュニアバスケットボール <低学年> (小学生) 17:00-18:00				キッズ体操教室 (小学生) 17:10-18:10 バウンドテニス (小学生) 17:00-18:00 ジュニアサッカー <初級> (小学生) 17:00-18:00				ジュニアボウリング <初級> (小学生) 17:00-18:00 ジュニアバレーボール <低学年> (小学生) 17:00-18:00				ジュニアダンス <入門・初級> (小学生) 16:50-17:50 ジュニアテニス <初級> (小学生) 17:00-18:00				チャレンジ スイミング (小学生) 16:50-18:00								
18:00	キッズダンス <初中級> (小中学生) 18:00-19:00 ↑↑↑				ジュニアボウリング <初中級> (小学生) 18:10-19:10 ジュニアバスケットボール <高学年> (小学生) 18:10-19:10				ジュニアボウリング <初中級> (小学生) 18:10-19:10 ジュニアバレーボール <高学年> (小学生) 18:10-19:10				テニスコート ↓↓↓ ソフトテニス (中学生) 18:30-19:40				チャレンジ スイミング (中学生) 18:50-20:00								
19:00	部活動支援 ジュニアボウリング <中級> (小~中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援				基本、女子(家族会)です。小~中学生の女子でフットサルを楽しくやりましょう!! こども100円 おとな200円 なでしこファミリータイム (小~中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援				ジュニアボウリング <中級> (小~中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援				ジュニアバレーボール <中級> (中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援				ジュニアテニス <中級> (小~中学生) 19:20-20:30 ↑↑↑ 部活動支援								
20:00	部活動支援				部活動支援				部活動支援				部活動支援				部活動支援								
21:00	部活動支援				部活動支援				部活動支援				部活動支援				部活動支援								
22:00																									22:00

〒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。



2026.06.01更新