アダストリアみとアリーナ〔水戸市東町運動公園体育館〕2024年11月グループエクササイズスケジュール

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１	多目的室２/３	多目的室１	多目的室２/３	多目的室１	多目的室２/３	多目的室１	多目的室２/３	多目的室１	多目的室２/３	多目的室１	多目的室2/３
休館日	登録制 10:30-11:30 元気クラブ① 清水先生 ￥4,400／6回	11:30-12:15 ボディジャム 45 木村　望	10:00-11:00 シンプルヨガ 高畑先生	10:15-11:00 ボディパンプ 45 岡野　知聡	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生	10:30-11:15 ストレングス ディベロップメント 白畑　勝也	10:15-11:15 シンプルヨガ 高畑先生	10:30-11:15 ボディジャム 45 木村　望	10:00-11:00 パワーヨガ 青山先生			10:00-10:30 レズミルズグリット 阿部　雄大
			11:15-12:15 柔軟性向上 プログラム 青山先生	11:15-12:00 ボディステップ 45 岡野　知聡	11:45-12:30 レズミルズシェイプス 岡野　知聡	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川　聖	11:30-12:00 いきいき体操 高畑 先生 ¥700	11:30-12:15 レズミルズダンス SUMI	11:05-11:50 なにもしないヨガ 青山先生	11:00-11:45 ボディパンプ 45 岡野　知聡	11:00-12:00 ボディジャム 髙橋　愛美	11:00-12:00 ボディパンプ 白畑　勝也
		12:30-13:15 レズミルズシェイプス 岡野　知聡	12:20-12:50 なにもしないヨガ 青山 先生 ¥700	予約（定員10名） 12:20-12:50 RPM 30 白畑　勝也 ¥700		12:50-13:20 レズミルズトーン 30 SUMI　¥700	12:30-13:15 レズミルズシェイプス 岡野　知聡	登録制 13:00-14:00 元気クラブ② 白畑　寿美子先生 ¥4,400／6回		テクニック 12:15-12:45 ボディコンバット 30 阿部　雄大 ¥700 予約（定員10名）	12:30-13:30 ボディコンバット 阿部　雄大	
	13:00-14:00 パワーヨガ 青山先生		13:15-14:15 やさしい 健康ピラティス 清水先生	13:10-13:40 ボディアタック 30 白畑　勝也 ¥700		13:35-14:20 ボディバランス 45 SUMI				13:15-14:00 LMザ・トリップ 阿部　雄大	13:45-14:45 ボディアタック 阿部　雄大	
	体育スクール （小学生対象） 15:30-19:00		チアダンススクール （小中高生対象） 15:30-20:35		チアダンススクール （小中高生対象） 15:30-20:35		チアダンススクール （小中高生対象） 17:00-20:35		RDT チアダンススクール （小中高生・成人対象） 12:00-19:30		15:00-15:45 レズミルズコア　45 白畑　勝也	
											16:00-17:00 ボディバランス 木村　望	
		18:30-19:00 レズミルズトーン 30 SUMI　¥700		18:30-19:15 レズミルズシェイプス 阿部　雄大		18:30-19:15 レズミルズダンス SUMI		18:30-19:15 レズミルズトーン 白畑　勝也		18:00-19:00 ボディステップ 阿部　雄大 予約（定員10名）		
	19:30-20:15 ボディステップ 45 岡野　知聡	19:30-20:15 ボディパンプ 45 白畑　勝也		19:30-20:30 ハッピーヨガ Yukari先生		19:30-20:00 ボディアタック 30 阿部　雄大 ¥700		19:30-20:15 ボディパンプ 45 白畑　勝也		19:30-20:15 RPM 阿部　雄大	RPM、SPRINT、THETRIPの予約はこちらから https://airrsv.net/adastoriamitoarena/calendar	
	20:35-21:20 ボディアタック 45 白畑　勝也	20:35-21:20 レズミルズダンス SUMI	20:45-21:30 ボディコンバット 45 髙橋　愛美	20:45-21:15 レズミルズグリット 阿部　雄大	20:45-21:30 ボディコンバット 45 石川　聖	20:15-20:45 ボディステップ 30 阿部　雄大 ¥700 21:00-21:30 LMスプリント 阿部　雄大 予約（定員10名）	20:45-21:30 ボディジャム 45 木村　望	20:30-21:15 ボディコンバット 45 阿部　雄大			アダストリアみとアリーナ（水戸市東町運動公園体育館） 〒 310-0034 茨城県水戸市緑町2-3-10 TEL 029-303-6335	