

アダストリアみとアリーナ 〔水戸市東町運動公園体育館〕 2025年1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	9:00-10:00												49:00	
	10:00-11:00	事前登録制		10:00-11:00 シンプルヨガ 高畑先生			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 レズミズグリット 阿部 雄大	41:00	
	11:00-12:00	10:30-11:30 元気クラブ① 清水先生			10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生								41:00	
	12:00-13:00	¥4,400/6回	11:30-12:15 ボディジャム 45 木村 望	11:15-12:15 柔軟性向上 プログラム 青山先生	11:15-12:00 ボディバンプ 45 岡野 知聡		11:45-12:30 レズミズシェイプス 岡野 知聡	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖	11:30-12:15 レズミズダンス SUMI		11:00-11:45 ボディバンプ 45 岡野 知聡	11:00-12:00 ボディジャム 高橋 愛美	11:00-12:00 ボディバンプ 白畑 勝也	41:00
	13:00-14:00		12:30-13:15 レズミズシェイプス 岡野 知聡		12:15-13:00 ボディステップ 45 岡野 知聡			12:30-13:15 レズミズシェイプス 岡野 知聡	事前登録制		12:15-12:45 ボディコンバット 30 阿部 雄大 ¥700	12:30-13:30 ボディコンバット 阿部 雄大		41:00
	14:00-15:00			13:00-14:00 やさしい 健康ピラティス 清水先生	予約(定員10名) 13:20-13:50 RPM 30 白畑 勝也 ¥700		12:50-13:20 レズミズストーン 30 SUMI ¥700	13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生	13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生	13:15-14:00 LMザ・トリップ 阿部 雄大				
	15:00-16:00					14:10-14:40 ボディアタック 30 白畑 勝也 ¥700			¥4,400/6回			13:45-14:45 ボディアタック 阿部 雄大		41:00
	16:00-17:00	体育スクール (小学生対象) 15:30-19:00								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 レズミズコア 45 白畑 勝也	41:00
	17:00-18:00			チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:35									16:00-17:00 ボディバランス 木村 望	41:00
	18:00-19:00													41:00
	19:00-20:00		18:30-19:00 レズミズストーン 30 SUMI ¥700		18:30-19:15 レズミズシェイプス 阿部 雄大		18:30-19:15 レズミズダンス SUMI		チアダンススクール (小中高生対象) 17:00-20:35	18:30-19:15 レズミズストーン 白畑 勝也	18:00-19:00 ボディステップ 阿部 雄大			41:00
	20:00-21:00													41:00
	21:00-22:00	19:30-20:15 ボディステップ 45 岡野 知聡	19:30-20:15 ボディバンプ 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 ボディバンプ 45 白畑 勝也	予約(定員10名)			41:00
	22:00-23:00						20:15-20:45 ボディステップ 30 阿部 雄大 ¥700			20:30-21:15 ボディコンバット 45 阿部 雄大				41:00
	23:00-24:00	20:35-21:20 ボディアタック 45 白畑 勝也	20:35-21:20 レズミズダンス SUMI	20:45-21:30 ボディコンバット 45 高橋 愛美	20:45-21:15 レズミズグリット 阿部 雄大	20:45-21:30 ボディコンバット 45 石川 聖	21:00-21:30 LMスプリント(予約) 阿部 雄大	20:45-21:30 ボディジャム 45 木村 望						41:00
	24:00-25:00													41:00
	25:00-26:00													41:00
	26:00-27:00													41:00
	27:00-28:00													41:00
	28:00-29:00													41:00
	29:00-30:00													41:00
	30:00-31:00													41:00
	31:00-32:00													41:00
	32:00-33:00													41:00
33:00-34:00													41:00	
34:00-35:00													41:00	
35:00-36:00													41:00	
36:00-37:00													41:00	
37:00-38:00													41:00	
38:00-39:00													41:00	
39:00-40:00													41:00	
40:00-41:00													41:00	
41:00-42:00													41:00	
42:00-43:00													41:00	
43:00-44:00													41:00	
44:00-45:00													41:00	
45:00-46:00													41:00	
46:00-47:00													41:00	
47:00-48:00													41:00	
48:00-49:00													41:00	
49:00-50:00													41:00	
50:00-51:00													41:00	
51:00-52:00													41:00	
52:00-53:00													41:00	
53:00-54:00													41:00	
54:00-55:00													41:00	
55:00-56:00													41:00	
56:00-57:00													41:00	
57:00-58:00													41:00	
58:00-59:00													41:00	
59:00-60:00													41:00	



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

RPM, SPRINT, THETRIPOの予約はこちらから
<https://airrv.net/adastoriaमितoarena/calendar>