

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 | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 事前登録制 10:30-11:30 元気クラブ① 清水先生 | | 10:00-11:00 シンプルヨガ 高畑先生 | | 10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI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 | | |
| 12:00 | ¥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 | |
| 13:00 | | 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 | | 12:50-13:20 レズミズストーン 30 SUMI ¥700 | 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 | | |
| 14:00 | 休館日 | | 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 | | 13:35-14:20 ボディバランス 45 SUMI | | 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 | | | | 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 | | |
| 16:00 | | 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 | | | | 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 | |
| 17:00 | | | 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 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 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 | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 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) | 19:30-20:15 RPM 阿部 雄大 | RPM, SPRINT, THETRIPOの予約はこちらから https://airrv.net/adastoriaमितoarena/calendar | |
| 22:00 | 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 | 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 | |



アダストリアみとアリーナ スタジオカレンダー

作成:2024/12/24

1 January

※1/10~13大会準備の為
多目的室1のプログラムは休講になります。

| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat |
|------------------------|-----|-----|------------------------|-----|------------------------|------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 ROBOTS 18:00~ | 11 ROBOTS 18:00~ |
| 12 ROBOTS 18:00~ | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 ROBOTS ~14:30 | 30 | 31 | |

⇒レッスン休講・休館日

⇒プログラム内容・時間変更

来館前にもう一度確認をお願いいたします。