

# 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5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	
<b>1回 ¥900から始めるフィットネス</b>													
休館日	登録制 10:30-11:30 元気クラブ① 清水先生	10:30-11:15 ダンス 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 ストロングス 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/フロー ヨガ 青山先生	5月4日休講 11日フロー 18日パワー 25日休講	10:00-10:30 グリット 阿部 雄大		
	¥4,400/6回	11:30-12:15 ボディバランス 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 ボディステップ 45 岡野 知聡	11:45-12:30 シェーブス 岡野 知聡	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖	11:30-12:15 いきいき体操 高畑 先生 ¥700	11:30-12:15 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 高橋 愛美		
		12:30-13:15 シェーブス 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)	12:15-12:45 RPM 30 白畑 勝也 ¥700		12:30-13:00 ボディステップ 30	登録制		要予約 (定員10名)	12:00-12:45 THE TRIP バーチャル		
	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	13:00-13:30 ボディアタック 30 白畑 勝也 ¥700	13:00-14:00 パワーヨガ 青山先生	13:00-13:30 トーン 30 SUMI ¥700	13:15-14:00 シェーブス 岡野 知聡	13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生		12:00-12:45 要予約 (定員10名)	12:15-13:00 ストロングスディベロップメント 阿部 雄大		
				13:45-14:15 コア 白畑 勝也 ¥700		13:45-14:30 ボディバランス 45 SUMI		¥4,400/6回		13:00-13:45 RPM バーチャル	13:15-14:15 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									14:00-14:30 スプリント バーチャル	14:30-15:15 コア 45 白畑 勝也		
		18:30-19:00 トーン 30											15:30-16:30 ボディコンバット 阿部 雄大
		SUMI ¥700	チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:30		チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:30					RDT チアダンススクール (小中高生・成人対象) 12:00-19:30			16:45-17:30 ボディバランス 45 木村 望
	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		18:30-19:15 ストロングス ディベロップメント 阿部 雄大		18:30-19:15 ダンス SUMI		チアダンススクール (小中高生対象) 17:00-20:30		17:00-17:45 シェーブス 阿部 雄大	18:00-19:00 ボディステップ 阿部 雄大		
				19:30-20:30 ハッピーヨガ Yukari先生		19:30-20:15 ボディステップ 45 阿部 雄大					予約 (定員10名)	19:20-20:05 RPM 阿部 雄大	
	20:35-21:20 ボディアタック 45 白畑 勝也	20:35-21:20 ダンス SUMI				予約 (定員10名)						...前月から変更になったクラス	
			20:45-21:30 ボディコンバット 45 高橋 愛美	20:45-21:15 グリット 阿部 雄大	20:45-21:30 ボディコンバット 45 石川 聖	20:35-21:20 THE TRIP 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	

サイクルクラス (自転車) は下記 (右記) より予約  
<https://www.adastriamitoarena.com/>  
 料金やプログラムの詳細もこちらで確認できます。

