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2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	事前登録制 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	11:15-12:00 ボディパンプ 45 岡野　知聡	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川　聖	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	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	10:00-10:30 レズミルズグリット 阿部　雄大 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	11:15-12:15 柔軟性向上 プログラム 青山先生	12:15-13:00 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	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	11:30-12:15 レズミルズダンス SUMI 事前登録制		12:00-12:45 ストレングス ディベロップメント 阿部　雄大 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 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 14:10-14:40 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		13:00-14:00 元気クラブ② 白畑　寿美子先生 ¥4,400／6回		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 20:15-20:45 ボディステップ 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	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

9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00