

アダストリアみとアリーナ スタジオプログラム (2025年8月～9月)

	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	
10:00▶	休 園 日													◀10:00
30		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		10:00-11:00 パワーヨガ 青山先生	10:00-10:45 ｽﾏｲﾙｼｬｲﾌﾟｽ 岡野 知聡		10:00-10:30 ｽﾏｲﾙｸﾞﾘｯﾄ 阿部 雄大	30
11:00▶		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			10:30-11:15 ボディジャム 45 木村 望					◀11:00
30		¥4,400/6回		11:15-12:15 柔軟性向上 プログラム 青山先生	11:15-12:00 ボディパンプ 45 岡野 知聡						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	11:00-12:00 ボディパンプ 白畑 勝也	30
12:00▶			11:30-12:15 ボディジャム 45 木村 望			11:45-12:30 ｽﾏｲﾙｼｬｲﾌﾟｽ 岡野 知聡	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖		11:30-12:15 ｽﾏｲﾙﾀﾞﾝｽ SUMI					◀12:00
30			12:30-13:15 ｽﾏｲﾙｼｬｲﾌﾟｽ 岡野 知聡		12:15-13:00 ボディステップ 45 岡野 知聡			12:30-13:15 ｽﾏｲﾙﾋﾟﾗﾃｨｽ 阿部 雄大			12:00-13:00 ボディステップ 阿部雄大			30
13:00▶				13:00-14:00 やさしい 健康ﾋﾟﾗﾃｨｽ 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 ｽﾏｲﾙﾄｰﾝ SUMI ¥700	13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生		予約 (定員10名) 13:30-14:15 LMザ・トリップ 阿部 雄大	12:30-13:30 ボディコンバット 阿部 雄大		◀13:00
30					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	¥4,400/6回			13:45-14:45 ボディアタック 阿部 雄大		◀14:00
14:00▶														30
30														◀15:00
15:00▶												14:45-15:30 RPM 阿部 雄大	15:00-15:45 ｽﾏｲﾙｺｱ 45 白畑 勝也	30
30														◀16:00
16:00▶													16:00-17:00 ボディバランス 木村 望	30
30														◀17:00
17:00▶				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								30
30														◀18:00
18:00▶														30
30			18:30-19:15 ボディジャム ﾃｯｸ+30 SUMI		18:30-19:15 ｽﾏｲﾙｼｬｲﾌﾟｽ 岡野 知聡			18:30-19:15 ｽﾏｲﾙﾀﾞﾝｽ SUMI	チアダンススクール (小中高生対象) 17:00-20:35	18:30-19:15 ｽﾏｲﾙﾄｰﾝ 白畑 勝也				◀19:00
19:00▶														30
30														◀20:00
20:00▶		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		19:30-20:15 ｽﾏｲﾙﾋﾟﾗﾃｨｽ 阿部 雄大			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				30
30								20:15-20:45 ボディステップ 30 阿部 雄大 ¥700						◀21:00
21:00▶		20:35-21:20 ボディアタック 45 白畑 勝也	20:35-21:20 ｽﾏｲﾙﾀﾞﾝｽ SUMI	20:45-21:30 ボディコンバット 45 高橋 愛美	20:30-21:00 ｽﾏｲﾙｸﾞﾘｯﾄ 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				30
30														◀22:00
22:00▶														



RPM、SPRINT、THE TRIPの予約はコチラから
<https://airrv.net/adastoriamitoarena/calendar>

