

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8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				
休日	9:00-10:00															
	10:00-10:30	登録制								週替りクラス						
	10:30-11:30	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	10:15-11:00 ボディバンプ 45 岡野 知聡		10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生	10:30-11:15 ストレンクス デバロップメント 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	8月3日パワー 10日フロー 17日終日休講 24日パワー 31日終日休講	10:00-10:30 レズミルズグリット 阿部 雄大			
	11:00-11:30	¥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 ボディステップ 45 岡野 知聡				11:30-12:00 いきいき体操 高畑先生 ¥700	11:30-12:15 レズミルズダンス 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		
	12:00-12:30		11:30-12:15 ボディジャム 45 木村 望		予約 (定員10名)		11:45-12:30 レズミルズシェイプス 岡野 知聡	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖				予約 (定員10名)				
	13:00-13:30		12:30-13:15 レズミルズシェイプス 岡野 知聡	12:20-12:50 なにもしないヨガ 青山先生 ¥700	12:20-12:50 RPM 30			12:50-13:20 レズミルズストーン 30 SUMI ¥700	12:30-13:15 レズミルズシェイプス 岡野 知聡			登録制		12:00-12:45 LM THETRIP VR		
	13:30-14:00		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	13:10-13:40 ボディアタック 30 白畑 勝也 ¥700							13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生			12:30-13:30 ボディコンバット 阿部 雄大	
	14:00-14:30											¥4,400/6回			13:45-14:45 ボディアタック 阿部 雄大	
	15:00-15:30														15:00-15:45 レズミルズコア 45 白畑 勝也	
	16:00-16:30														16:00-16:45 ボディバランス 45 木村 望	
	17:00-17:30	体育スクール (小学生対象) 15:30-19:00														17:00-17:45 レズミルズシェイプス 阿部 雄大
	18:00-18:30			チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:35	8月1日②LowerBody 8日③UpperBody 15日④LowerBody 22日⑤UpperBody 29日⑥FullBody	チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:35										
	19:00-19:30		18:30-19:00 レズミルズストーン 30		18:30-19:15 ストレンクス デバロップメント			18:30-19:15 レズミルズダンス SUMI	チアダンススクール (小中高生対象) 17:00-20:35			18:00-19:00 ボディステップ 阿部 雄大	予約 (定員10名)			
	20:00-20:30		SUMI ¥700													
	20:30-21:00	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			19:30-20:15 レズミルズシェイプス 阿部 雄大				19:30-20:30 ボディバンプ 白畑 勝也				
	21:00-21:30					8月7日①P 14日①Y 21日②P 28日②Y										
21:30-22:00	20:35-21:20 ボディアタック 45 白畑 勝也	20:35-21:20 レズミルズダンス SUMI														
22:00-22:30			20:45-21:30 ボディコンバット 45 高橋 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										

予約 (定員10名)
RPM 阿部 雄大

予約 (定員10名)
LM THETRIP 阿部 雄大

予約 (定員10名)
LMスプリント 阿部 雄大

予約 (定員10名)
LMスプリント 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



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