

# アダストリアみとアリーナ [東町運動公園体育館] 2024年4月28日(日)～5月6日(月) グループエクササイズスケジュール

4月28日(日)		4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)		5月6日(月)	
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	多目的室1	多目的室2&3
Work hard, party harder.													
万全のコンディションを維持して最高の7日間をアダストリアみとアリーナでお過ごしください。													
10:00-10:30 グリット 阿部 雄大	10:00-10:30 スプリント 阿部 雄大	登録制 10:30-11:30 元氣クラブ① 清水先生 ¥4,400/6回	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 ストレンクス ディベロップメント 白畑 勝也	10:30-11:15 ボディジャム 45 木村 望	10:00-10:30 グリット 阿部 雄大	10:30-11:15 ボディジャム 45 木村 望	10:45-11:45 ボディパンプ 白畑 勝也	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
12:15-13:00 ストレンクスディベロップメント 阿部 雄大	12:15-13:15 ボディステップ 阿部 雄大	11:30-12:15 ボディバランス 45 木村 望	11:30-12:15 シェーブス 岡野 知聡	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 ダンス SUMI	12:00-13:00 ボディステップ 阿部 雄大	12:30-13:15 ストレンクスディベロップメント 阿部 雄大	12:30-13:15 ストレンクスディベロップメント 阿部 雄大	13:15-14:15 ボディアタック 阿部 雄大	13:30-14:15 トーン 白畑 勝也
14:30-15:15 コア 45 白畑 勝也	14:40-15:25 RPM 阿部 雄大	13:00-14:00 パワーヨガ 青山先生	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	12:15-12:45 RPM 30 白畑 勝也 ¥700	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	13:30-14:15 ボディステップ 45 岡野 知聡	13:30-14:15 ボディアタック 白畑 勝也	13:15-14:15 ボディアタック 白畑 勝也	14:30-15:15 コア 45 白畑 勝也	14:40-15:25 RPM 阿部 雄大
15:30-16:30 ボディコンバット 阿部 雄大	15:45-16:45 ボディアタック 白畑 勝也	13:15-14:15 やさしい 健康ピラティス 清水先生	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	13:45-14:15 コア 白畑 勝也 ¥700	13:00-14:00 パワーヨガ 青山先生	13:45-14:30 ボディバランス 45 SUMI	14:30-15:15 トーン 白畑 勝也	15:30-16:15 シェーブス 岡野 知聡	14:30-15:30 ボディコンバット 阿部 雄大	15:45-16:30 コア 45 白畑 勝也	16:45-17:30 ボディバランス 45 木村 望	17:00-17:45 ダンス SUMI
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	18:30-19:00 トーン 30 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	18:30-19:15 ストレンクス ディベロップメント 阿部 雄大	チアダンススクール (小中高生対 象) 15:30-20:30	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	20:35-21:20 THE TRIP 阿部 雄大	19:30-20:15 ボディステップ 45 阿部 雄大	20:35-21:20 THE TRIP 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
20:45-21:30 ボディコンバット 45 高橋 愛美	20:45-21:15 クリット 阿部 雄大	20:45-21:30 ボディコンバット 45 高橋 愛美	20:45-21:30 ボディコンバット 45 高橋 愛美	20:45-21:15 クリット 阿部 雄大	20:45-21:30 ボディコンバット 45 石川 聖	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	20:35-21:20 THE TRIP 阿部 雄大	20:35-21:20 THE TRIP 阿部 雄大	20:35-21:20 THE TRIP 阿部 雄大	20:35-21:20 THE TRIP 阿部 雄大	20:35-21:20 THE TRIP 阿部 雄大	20:35-21:20 THE TRIP 阿部 雄大
5月4日&5日(土&日) 多目的室1 多目的室2&3													
全休講													
<ul style="list-style-type: none"> <li>●多目的室内は土足厳禁。室内履きをご用意ください。</li> <li>●飲料の準備をお願いいたします。</li> <li>●運動前の体調チェックを必ずお願いいたします。</li> <li>●運動中はこまめに水分補給を行い、適度な休憩を取りながら体調管理にご配慮ください。</li> </ul>													
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。

