

# 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4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>											月額制、お得な回数券もございます。	
			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 ストレッチ 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	4月6日休講 13日フローヨガ 20日休講 27日休講	10:00-10:30 グリット 阿部 雄大	
	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								変更	11:00-12:00 ボディジャム 高橋 愛美	
	¥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	11:30-12:00 いきいき体操 高畑先生	11:30-12:15 ダンス SUMI	11:05-11:50 なにもしないヨガ 青山先生			12:15-13:00 ストレッチディベロップメント 阿部 雄大
		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	12:15-12:45 RPM 30 白畑 勝也	13:00-13:30 ボディアタック 30 白畑 勝也	13:00-14:00 パワーヨガ (中級者向け) 青山先生	13:00-13:00 トーン 30 SUMI	12:30-13:00 ボディステップ 30 登録制			13:15-14:15 ボディアタック 阿部 雄大	
	13:00-14:00 パワーヨガ (中級者向け) 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	13:45-14:15 コア 白畑 勝也		13:00-13:30 トーン 30 SUMI	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		14:30-15:15 コア 45 白畑 勝也	
			変更								15:30-16:30 ボディコンバット 阿部 雄大	
											16:45-17:30 ボディバランス 45 木村 望	
											17:00-17:45 ジェンフィット /ニューリリース 阿部 雄大	
											18:00-19:00 ボディステップ 阿部 雄大	
											18:30-19:15 トーン 白畑 勝也	
											19:30-20:05 RPM 阿部 雄大	
											...前月から変更になったクラ	
											20:50-21:20 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	

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。



要チェック  
 4月3日ボディアタック45  
 10日ボディアタック45  
 17日休講  
 24日ストレッチディベロップ

要チェック  
 18:30-19:15  
 ジェンフィット  
 /ニューリリース  
 阿部 雄大

変更 新  
 ...前月から変更になったクラ

# アダストリアみとアリーナスタジオスケジュール

**最新版!**

**2024.3/29**

**4 April**

6(土)午前中休講/18時から  
7(日)18時から  
17(水)午前休講/18時から  
20(土)午前中休講/18時から



21(日)18時から  
25・26・27(木・金・土)終日休講  
29(月)祝日プログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	 6
 7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	 17	18	19	 20
 21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**5 May**

3(金)祝日プログラム  
4・5(土・日)終日休講

6(月)祝日プログラム  
25・26(土・日)18時から

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	 4
 5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

・・・レッスン休講・休館日



・・・HGの為時間変更有

・・・プログラム変更有

※大会名等の記載は控えさせていただきます。

**来館前に一度確認をお願いします。**