

アダストリアみとアリーナ スタジオプログラム (2025年4月～6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▶													◀10:00
30													30
11:00▶	事前登録制		10:00-11:00 シンプルヨガ 高畑先生		10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生		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		10:00-10:30 ｽﾏｲﾙｸﾞﾘｯﾄ 阿部 雄大	◀11:00
30	10:30-11:30 元気クラブ① 清水先生												30
12:00▶	¥4,400/6回	11:30-12:15 ボディジャム 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 ボディパンプ 45 岡野 知聡	11:45-12:30 ｽﾏｲﾙｼｬｲﾌﾞｽ 岡野 知聡	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖	CHECK IT OUT	11:30-12:15 ｽﾏｲﾙﾀﾞﾝｽ SUMI		10:30-11:15 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	◀12:00
30													30
13:00▶		12:30-13:15 ｽﾏｲﾙｼｬｲﾌﾞｽ 岡野 知聡		12:15-13:00 ボディステップ 45 岡野 知聡		12:50-13:20 ｽﾏｲﾙﾄｰﾝ SUMI ¥700	12:30-13:15 ｽﾏｲﾙﾋﾞﾗﾃｲｽ 阿部 雄大	事前登録制		12:00-12:45 ストレンクス デハロップメント 阿部 雄大	12:30-13:30 ボディコンバット 阿部 雄大		◀13:00
30			13:00-14:00 やさしい 健康ﾋﾞﾗﾃｲｽ 清水先生	予約(定員10名) 13:20-13:50 RPM 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		13:15-14:00 LMザ・トリップ 阿部 雄大			30
14:00▶				14:10-14:40 ボディアタック 30 白畑 勝也 ¥700				¥4,400/6回			13:45-14:45 ボディアタック 阿部 雄大		◀14:00
30													30
15:00▶												15:00-15:45 ｽﾏｲﾙｺｰﾅ 45 白畑 勝也	◀15:00
30													30
16:00▶												16:00-17:00 ボディバランス 木村 望	◀16:00
30													30
17:00▶													◀17:00
30													30
18:00▶													◀18:00
30													30
19:00▶													◀19:00
30													30
20:00▶													◀20:00
30													30
21:00▶													◀21:00
30													30
22:00▶													◀22:00

アダストリアみとアリーナ スタジオカレンダー

5 May

作成:2025/04/30

⇒休講・休館

⇒プログラム変更・時間変更

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				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

6 June

⇒休講・休館

⇒プログラム変更・時間変更

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	24	26	27	28
29	30					

来館前にもう一度確認をお願いいたします。