

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5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
9:00												
10:00	1回 ¥ 900から始めるフィットネス										月額制、お得な回数券もございます。	
11:00	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	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 ストレングス 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	5月4日休講 11日フロー 18日パワー 25日休講	10:00-10:30 グリット 阿部 雄大	
12:00	¥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	11:30-12:15 いきいき体操 高畑 先生 ¥700	11:30-12:15 ダンス SUMI	11:05-11:50 なにもしないヨガ 青山先生	11:00-11:45 ボディパンプ 45 岡野 知聡	11:00-12:00 ボディジャム 高橋 愛美	
13:00	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	12:30-13:00 ボディステップ 30 岡野 知聡 ¥700	13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生	12:00-12:45 THE TRIP バーチャル	12:00-12:45 THE TRIP バーチャル	12:15-13:00 ストレングスディベロップメント 阿部 雄大	
14:00			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		13:00-13:30 トーン 30 SUMI ¥700	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	13:00-13:45 RPM バーチャル	13:00-13:45 RPM バーチャル	13:15-14:15 ボディアタック 阿部 雄大	
15:00						13:45-14:30 ボディバランス 45 SUMI		¥4,400/6回	14:00-14:30 スプリント バーチャル	14:00-14:30 スプリント バーチャル	14:30-15:15 コア 45 白畑 勝也	
16:00									RDT チアダンススクール (小中高生・成人対象) 12:00-19:30		15:30-16:30 ボディコンバット 阿部 雄大	
17:00	体育スクール (小学生対象) 15:30-19:00									17:00-17:45 シェーブス 阿部 雄大	16:45-17:30 ボディバランス 45 木村 望	
18:00										18:00-19:00 ボディステップ 阿部 雄大		
19:00		18:30-19:00 トーン 30 SUMI ¥700		18:30-19:15 ストレングス 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	チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:30	18:30-19:15 ダンス SUMI	チアダンススクール (小中高生対象) 17:00-20:30	18:30-19:15 トーン 白畑 勝也	19:20-20:05 RPM 阿部 雄大	...前月から変更になったクラス	
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		19:30-20:30 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		19:30-20:30 ボディパンプ 白畑 勝也			
21:00	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 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)		予約 (定員10名)	20:50-21:20 スプリント 阿部 雄大		
22:00												

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。



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

アダストリアみとアリーナスタジオスケジュール

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	

6 June

2(日)終日休講
8・9(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						

・・・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。