

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10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												
11:00	登録制 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 パワーヨガ 青山先生		10:00-10:30 レスミルズグリット 阿部 雄大	
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 ボディステップ 45 岡野 知聡	11:45-12:30 レスミルズシェイプス 岡野 知聡	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖	11:30-12:00 いきいき体操 高畑 先生 ¥700	11:30-12:15 レスミルズダンス 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
13:00		12:30-13:15 レスミルズシェイプス 岡野 知聡	12:20-12:50 なにもしないヨガ 青山 先生 ¥700	予約 (定員10名) 12:20-12:50 RPM 30		12:50-13:20 レスミルストーン 30 SUMI ¥700	12:30-13:15 レスミルズシェイプス 岡野 知聡	登録制 13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生		テクニク 12:15-12:45 ボディコンバット 30 阿部 雄大 ¥700 予約 (定員10名)	12:30-13:30 ボディコンバット 阿部 雄大	
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		13:35-14:20 ボディバランス 45 SUMI		¥4,400/6回			13:45-14:45 ボディアタック 阿部 雄大	
15:00												
16:00												
17:00	体育スクール (小学生対象) 15:30-19:00											
18:00			チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:35		チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:35							
19:00		18:30-19:00 レスミルストーン 30 SUMI ¥700		18:30-19:15 レスミルズシェイプス 阿部 雄大		18:30-19:15 レスミルズダンス SUMI	チアダンススクール (小中高生対象) 17:00-20:35	18:30-19:15 レスミルストーン 白畑 勝也				
20:00		19:30-20:15 ボディステップ 45 岡野 知聡		19:30-20:30 ハッピーヨガ Yukari先生		19:30-20:00 ボディアタック 30 阿部 雄大 ¥700		19:30-20:15 ボディパンプ 45 白畑 勝也		18:00-19:00 ボディステップ 阿部 雄大		
21:00		20:35-21:20 ボディアタック 45 白畑 勝也		20:45-21:30 ボディコンバット 45 高橋 愛美	20:45-21:15 レスミルズグリット 阿部 雄大	20:45-21:30 ボディコンバット 45 石川 聖		20:30-21:15 ボディコンバット 45 阿部 雄大		予約 (定員10名) 19:30-20:15 RPM 阿部 雄大		
22:00												

休日 休館日

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



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