

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8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	
休館日													
										週替りクラス			
			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						10:00-11:00 パワー／フロー ヨガ 青山先生	8月3日パワー 10日フロー 17日終日休講 24日パワー 31日終日休講		10:00-10:30 レズミルズグリット 阿部 雄大
					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					
										11:05-11:50 なにもしないヨガ 青山先生	11:00-11:45 ボディバンプ 45 岡野 知聡	11:00-12:00 ボディジャム 高橋 愛美	11:00-12:00 ボディバンプ 白畑 勝也
											予約 (定員10名)		
											12:00-12:45 LM THETRIP VR		
													12:30-13:30 ボディコンバット 阿部 雄大
													13:45-14:45 ボディアタック 阿部 雄大
													15:00-15:45 レズミルズコア 45 白畑 勝也
													16:00-16:45 ボディバランス 45 木村 望
													17:00-17:45 レズミルズシェイプス 阿部 雄大
													18:00-19:00 ボディステップ 阿部 雄大
												予約 (定員10名)	
												19:20-20:05 RPM 阿部 雄大	
												RPM、SPRINT、THETRIPの予約はこちらから https://airrsv.net/adastoriaamitoarena/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	



2024・7・18時点での予定になります。

アダストリアみとアリーナスタジオスケジュール

8 August

17.18(土・日)終日休講
30(金)17:00以降休講

31(土)終日休講

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

・・・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。