

# アダストリアみとアリーナ 2024年9月グループエクササイズスケジュール

[水戸市東町運動公園体育館]

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									週替りクラス			
10:30	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	9月7日代行 14日フロー (9月で終了) 21日パワー 28日休講		10:00-10:30 レズミルズグリット 阿部 雄大	
11:00	¥4,400/6回								11:00-11:45 ボディパンプ 45 岡野 知聡	11:00-11:50 なにもしないヨガ 青山先生	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
11:30		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 レズミルズシェイプス 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 レズミルズダンス SUMI				
12:00			12:20-12:50 なにもしないヨガ 青山先生 ¥700	予約 (定員10名)					テクニク			
12:30		12:30-13:15 レズミルズシェイプス 岡野 知聡		12:20-12:50 RPM 30					12:15-12:45 ボディコンバット 30 阿部 雄大 ¥700		12:30-13:30 ボディコンバット 阿部 雄大	
13:00						12:50-13:20 レズミルズトーン 30 SUMI ¥700			登録制			
13:30	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				13:00-14:00 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			
14:00								¥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									
18:30												
19:00		18:30-19:00 レズミルズトーン 30 SUMI ¥700		18:30-19:15 レズミルズシェイプス 阿部 雄大		18:30-19:15 レズミルズダンス SUMI						
19:30												
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		19:30-20:00 ボディアタック 30 阿部 雄大 ¥700						
20:30						20:15-20:45 ボディステップ 30 阿部 雄大 ¥700						
21:00	20:35-21:20 ボディアタック 45 白畑 勝也	20:35-21:20 レズミルズダンス SUMI	20:45-21:30 ボディコンバット 45 高橋 愛美	20:45-21:15 レズミルズグリット 阿部 雄大	20:45-21:30 ボディコンバット 45 石川 聖	20:45-21:15 LMスプリント 阿部 雄大	20:45-21:30 ボディジャム 45 木村 望	20:30-21:15 ボディコンバット 45 阿部 雄大				
22:00						予約 (定員10名)						

休館日

RPM, SPRINT, THETRIPの予約はこちらから  
<https://airrvs.net/adastoriमितoarena/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