

アダストリアみとアリーナ 2023年1月グループエクササイズスケジュール

【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												
11:00	10:30-11:30 元気クラブ①	10:30-11:00 バー (バレエ) 木村 望	10:00-11:00 シンプルヨガ こころとカラダの健康教室		11:00-11:45 ボディパンプ 45 岡野 知聡	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ こころとカラダの健康教室		10:15-11:00 ボディジャム 45 木村 望	10:00-11:00 パワーヨガ こころとカラダの健康教室	HIPHOP スクール (小学生対象) 10:00-11:00	10:00-10:30 グリット	
12:00		11:30-12:15 ボディバランス 45 木村 望					11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖					
13:00		12:45-13:30 ボディパンプ 45 小崎 陽	12:00-13:00 パルビック ストレッチ こころとカラダの健康教室		12:15-12:45 ボディステップ 30 岡野 知聡							
14:00	13:00-14:00 ゆるめるヨガ こころとカラダの健康教室		13:30-14:30 やさしい 健康ピラティス こころとカラダの健康教室		13:15-13:45 ボディコンバット 30 阿部 雄大		13:00-13:30 トーン 30					
15:00					14:15-14:45 ボディアタック 30 阿部 雄大		14:00-14:45 ボディバランス 45 SUMI					
16:00								14:40-15:40 リラクソヨガ こころとカラダの健康教室				
17:00	15:30-19:00 体育スクール (小学生対象)											
18:00												
19:00		18:30-19:00 トーン 30 SUMI	15:30-20:30 チアダンススクール (小中高生対象)		18:30-19:00 RPM 30/スプリント 白畑 勝也	15:30-20:30 チアダンススクール (小中高生対象)		18:30-19:15 シバム SUMI		18:00-19:00 ボディステップ 阿部 雄大	15:15-16:00 コア 45 白畑 勝也	
20:00	19:30-20:15 ボディパンプ 45 白畑 勝也	19:30-20:15 ボディジャム 45 木村 望			19:30-20:30 ハッピーヨガ こころとカラダの健康教室			19:45-20:30 ボディステップ 45 阿部 雄大		19:30-20:15 ボディパンプ 45 小崎 陽	16:45-17:30 トーン 白畑 勝也	16:30-17:15 ボディバランス 45 木村 望
21:00	20:45-21:30 ボディバランス 45 木村 望	20:30-21:15 シバム SUMI	20:45-21:30 ボディアタック 45 白畑 勝也							20:15-21:00 ボディコンバット 45 小崎 陽		
22:00					21:00-21:30 グリット 阿部 雄大	21:00-21:45 ボディコンバット 45 石川 聖	21:00-21:45 RPM 阿部 雄大	21:00-21:45 ボディコンバット 45 阿部 雄大		20:45-21:15 グリット		20:45-21:15 スプリント 白畑 & 阿部

休館日

・ THE TRIPはFP会員（ワンディパス購入時）が¥500、DI会員は¥1,100
 ・ LesMILLSプログラム (DI価格)
 45~60分クラス ¥ 700 (RPM、SPRINT、GRIT)
 30分クラス ¥ 500
 ・ ワンディパス ¥ 1,750
 ・ サイクルクラスは事前予約が必要
 【FP会員優先予約前日22時~当日9時、DI会員、FP会員当日予約当日12時~直前】
 ※ FP=フリーパス DI=ドロップイン

●クラスは、全て多目的室1または2&3、もしくは1&2&3で実施いたします。
 ●多目的室は土曜日より事前予約、要予約となります。
 ●連絡中にため込みに対応を承知をい、変更は休館を取りながら休館管理にさせていただきます。