

アダストリアみとアリーナ スタジオプログラム (2026年1月~3月)

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 園 日	事前登録制		10:00-11:00 シンプルヨガ 高畠先生		10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生		10:15-11:15 シンプルヨガ 高畠先生	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	10:00-10:45 レズミルズシェイプス 岡野 知聰		10:00-10:30 レズミルズグリット 阿部 雄大
	10:30-11:30 元気クラブ① 清水先生		11:15-12:15 柔軟性向上 プログラム 青山先生	11:15-12:00 ボディパンプ 45 岡野 知聰	11:45-12:30 レズミルズシェイプス 岡野 知聰	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖	11:30-12:15 レズミルズダンス SUMI		11:00-11:45 ボディパンプ 45 岡野 知聰	11:00-12:00 ボディジャム 高橋 愛美	11:00-12:00 ボディパンプ 白畠 勝也	
	¥4,400/6回	11:30-12:15 ボディジャム 45 木村 望										
	12:30-13:15 レズミルズシェイプス 岡野 知聰			12:15-13:00 ボディステップ 45 岡野 知聰			12:30-13:15 レズミルズピラティス 阿部 雄大		12:15-13:15 ボディステップ 阿部雄大	12:30-13:30 ボディコンバット 阿部 雄大		
			13:00-14:00 やさしい 健康ピラティス 清水先生	13:15-14:00 レズミルズコア テック+30		12:45-13:15 レズミルズトーン SUMI ¥700	13:30-14:15 ボディバランス 45 SUMI	13:00-14:00 元気クラブ② 白畠 寿美子先生	13:30-14:15 ストレンジス デベロップメント		13:45-14:45 ボディアタック 阿部 雄大	
				14:15-14:45 ボディアタック 30				¥4,400/6回	阿部雄大		15:00-15:45 レズミルズコア 45 白畠 勝也	
				白畠 勝也 ¥700							16:00-17:00 ボディバランス 木村 望	
												LINE 公式アカウント 友だち 募集中
												@250rwjxy うれしい情報をLINEでお届け!
												

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 ☎ 029-303-6335

アダストリアみとアリーナ スタジオカレンダー

12月

⇒ 休講
休館

⇒ プログラム変更
時間変更

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5
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			

2026年 1月

⇒ 休講
休館

⇒ プログラム変更
時間変更

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				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

作成:2025/12/11

来館前にもう一度確認をお願いいたします。