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

火曜日

多目的室１

- 登録制
- 10:30-11:30 元気クラブ① 清水先生
- ¥4,400／6回
- 13:00-14:00 パワーヨガ 青山先生
- 体育スクール（小学生対象） 15:30-19:00
- 19:30-20:15 ボディステップ 45 岡野　知聡
- 20:35-21:20 ボディアタック 45 白畑　勝也

多目的室２/３

- 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　知聡
- 18:30-19:00 レズミルズトーン 30
- SUMI　¥700
- 19:30-20:15 ボディバンプ 45 白畑　勝也
- 20:35-21:20 レズミルズダンス SUMI

水曜日

多目的室１

- 10:00-11:00 シンプルヨガ 高畑先生
- 11:15-12:15 柔軟性向上プログラム 青山先生
- 12:20-12:50 なにもしないヨガ
- 青山 先生 ¥700
- 13:15-14:15 やさしい健康ピラティス 清水先生
- チアダンススクール（小中高生対象） 15:30-20:35
- 20:45-21:30 ボディコンバット 45 髙橋　愛美

多目的室２/３

- 10:15-11:00 ボディバンプ 45 岡野　知聡
- 11:15-12:00 ボディステップ 45 岡野　知聡
- 予約（定員10名）
- 12:20-12:50 RPM 30
- 白畑　勝也 ¥700
- 13:10-13:40 ボディアタック 30
- 白畑　勝也 ¥700
- 8月7日⑫LowerBody
- 14日③UpperBody
- 21日④LowerBody
- 28日⑪UpperBody
- 18:30-19:15 ストレングス ディベロップメント
- 19:30-20:30 ハッピーヨガ Yukari先生
- 20:45-21:15 レズミルズグリット
- 阿部　雄大

木曜日

多目的室１

- 10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生
- 11:45-12:30 レズミルズシェイプス 岡野　知聡
- チアダンススクール（小中高生対象） 15:30-20:35
- 8月1日①P
- 8日①Y
- 15日②P
- 22日休講
- 29日②Y
- 20:45-21:30 ボディコンバット 45 石川　聖

多目的室２/３

- 10:30-11:15 ストレングス ディベロップメント
- 白畑　勝也
- 11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川　聖
- 12:50-13:20 レズミルズトーン 30
- SUMI　¥700
- 13:35-14:20 ボディバランス 45 SUMI
- 18:30-19:15 レズミルズダンス SUMI
- 19:30-20:15 レズミルズシェイプス 阿部　雄大
- 予約（定員10名）
- 20:35-21:20 LM THETRIP 阿部　雄大
- 8月1日THETRIP 34
- 8日THETRIP 34
- 15日THETRIP 35
- 22日休講
- 29日THETRIP 35

金曜日

多目的室１

- 10:15-11:15 シンプルヨガ 高畑先生
- 11:30-12:00 いきいき体操
- 高畑 先生 ¥700
- 12:30-13:15 レズミルズシェイプス 岡野　知聡
- チアダンススクール（小中高生対象） 17:00-20:35
- 20:45-21:30 ボディジャム 45 木村　望

多目的室２/３

- 10:30-11:15 ボディジャム 45 木村　望
- 11:30-12:15 レズミルズダンス SUMI
- 登録制
- 13:00-14:00 元気クラブ② 白畑　寿美子先生
- ¥4,400／6回
- 18:30-19:15 レズミルズトーン 白畑　勝也
- 19:30-20:30 ボディバンプ 白畑　勝也
- 予約（定員10名）
- 20:50-21:20 LMスプリント
- 阿部　雄大

土曜日

多目的室１

- 週替りクラス
- 10:00-11:00 パワー／フローヨガ 青山先生
- 11:05-11:50 なにもしないヨガ 青山先生
- RDT チアダンススクール（小中高生・成人対象） 12:00-19:30

多目的室２/３

- 8月3日パワー
- 10日フロー
- 17日休講
- 24日パワー
- 31日休講
- 11:00-11:45 ボディバンプ 45 岡野　知聡
- 予約（定員10名）
- 12:00-12:45 LM THETRIP VR
- 8月3日③P
- 10日③Y
- 17日休講
- 24日③P
- 31日休講
- 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

日曜日

多目的室１

- 11:00-12:00 ボディジャム 髙橋　愛美

多目的室２/３

- 10:00-10:30 レズミルズグリット
- 阿部　雄大
- 11:00-12:00 ボディバンプ 白畑　勝也
- 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

RPM、SPRINT、THETRIPの予約はこちらから
https://airrsv.net/adastoriamitoarena/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

休館日