

サンアリーナしらぬか 2026年1月レッスンタイムテーブル

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
体育館	プール	体育館	プール	体育館	プール	体育館
						10:00-10:09 朝のストレッチ vol11
10:00-10:30 10:30-11:15 肩らく 腰らく 石山		10:30-11:15 肩らく 腰らく 石澤	10:30-11:15 コアトレーストレッチ 石山	10:30-11:15 美しい骨盤 石澤	10:00-10:23 おはようヨガ	10:00
11:00-11:30 11:30-12:01 初級ステップ		11:30-12:00 深呼吸ピラティス vol2	11:30-12:00 サーフィットトレーニング 石山	11:30-11:59 初級エアロvol9	10:25-10:55 姿勢改善ピラティス	30
12:00-12:30 12:05-12:56 初級ダンス エアロvol2	12:15-12:45 水中ウォーク	12:10-12:45 beat workout	12:15-12:36 ラテンシェイプダンス vol2	12:10-12:55 自律神経を 整えるヨガ	11:00-11:35 beat workout	11:00-11:30 初級ステップ
13:00-13:30 全身ストレッチ	13:00-13:30 スイムレッスン初級	13:00-13:30 姿勢改善ピラティス	13:00-13:30 バーニングファイターvol10	13:00-14:00 水中バレー	13:00-13:50 はじめてステップ	11:40-12:26 初中級 ラテンエアロvol4
13:30-14:00 優しいストレッチ		13:40-14:25 初級エアロ	13:40-14:06 美BODYワークアウトvol4 とここんお尻トレーニング編	14:00-14:45 初級エアロ	13:30-14:00 スイムレッスン中級	12:30-13:25 バーニング ファイター vol9
			14:15-14:35 腰痛コンディショニン グ	14:00-14:45 初級エアロ	13:30-14:13 初級エアロvol20	12:15-12:53 バーニングファイター vol6
15:00-15:30 15:30-17:25 キッズクラス (Funトレ)		15:00-16:00 貸切 (タイチーサークル)	15:00-16:00 貸切 (タイチーサークル)	15:00-16:00 貸切 (タイチーサークル)	14:50-15:35 ヨガラティス	13:00-13:57 シヴァナンダヨガ
16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00 19:00-19:30 19:30-19:55 20:00-20:30 20:30-20:52	18:40-19:25 初級エアロ	18:40-19:25 芝生エリア	18:30-19:05 初級エアロvol22	18:40-19:25 HIPHOP 踊ってみよう	16:30-17:14 初級エアロvol17	14:05-14:50 初中級 ダンスエアロvol12
19:05-19:55 初中級エアロ	19:30-19:57 バレトンvol5	20:00-20:28 CARDIO DANCE	19:00-19:30 サーフィットトレーニング 石山	19:10-19:58 初中級 ダンスエアロ	17:20-17:50 beat workout vol2	14:55-15:34 ラテンフィットネス vol1
20:00-20:52 体の軸を整える ヨガ	20:30-20:52 呼吸がしやすい身体へ 導くストレッチ	19:45-20:30 水中バレー	19:00-21:00 貸切	19:59-20:34 beat workout	18:00-18:34 キックボクシングエクササイズ	15:40-16:10 シェイプUP エクササイズ
				20:35-20:52 TR後の静的ストレッチ	20:20-20:50 呼吸を深める ピラティスvol2	16:15-17:04 のびのび ストレッチ フローヨガ
						17:10-17:40 初級エアロ
						17:50-18:11 ラテンシェイプダンス vol2
						18:15-18:50 beat workout vol2
						18:55-19:27 初中級ステップ vol7
						19:30-20:15 今夜ぐっすり 眠れるヨガ
						20:20-20:50 呼吸を深める ピラティスvol2
						21:00

料金

レッスン参加料

1日券：550円 | 1ヶ月：2,750円 | セット：1,650円

※レッスン参加料にバーチャルレッスン・有人レッスンも含まれます

※白糠町温水プールで会員登録されている方はセット料金でご利用いただけます

※別途総合体育館入館料が発生します

代行・休講情報



総合体育館HP

HPにてレッスンの
休講・代行情報やレッ
スンプログラムのほか
最新のイベントやキャ
ンペーンも更新中です

プログラム表記/区分

エアロビクス系

ダンス系

ステップ系

ヨガ・ピラティス・ストレッチ系

格闘技系

筋トレ系

有人レッスン

プールレッスン

PICK UP ガイドレッスン

サーキットトレーニング（全身筋トレ＆運動有酸素運動）

複数の運動を連続して行い、短い休憩を挟みながら、全身をローテーションで鍛える運動方法です。筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせることで、筋力、筋持久力、スタミナ、心肺機能等を同時に工場させ、脂肪燃焼にも効果的です。短時間で全身を効率的に鍛えられるため、忙しい人や初心者にも適しており自分の体力レベルに合わせてメニューの不可や時間を調整しやすいのが特徴です。

2025年12月より
昼にも登場！
週2本に！

