

サンアリーナしらぬか 2026年1月レッスнта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	プール	体育館	体育館		
10:00									10:00-10:23 おはようヨガ	10:00-10:09 朝のストレッチ vol11	10:00	
30	10:30-11:15 肩らく 腰らく 石山				NEW 10:30-11:15 コアレストレッチ 石山		10:30-11:15 美しい骨盤 石澤		10:25-10:55 姿勢改善ピラティス	10:15-10:50 初級エアロvol22	30	
11:00									11:00-11:35 beat workout	10:55-11:30 初級ステップ	11:00	
30	11:30-12:01 初級ステップ		11:30-12:00 深呼吸ピラティス vol2		NEW 芝生エリア	11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山		11:30-11:59 初級エアロvol9		11:35-12:10 beat workout vol2	30	
12:00	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	12:15-12:45 水中ウォーク	12:15-12:53 バーニングファイター vol6	30	
13:00	13:00-13:28 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	13:00-13:30 スイムレッスン初級	12:30-13:25 バーニング ファイター vol9	13:00	
30	13:30-14:00 優しいストレッチ					13:40-14:06 美BODYワークアウトvol4 とことんお尻トレーニング編			13:30-14:00 スイムレッスン中級	13:30-14:13 初級エアロvol20	13:00-13:57 シヴァナンダヨガ	30
14:00			13:40-14:25 初級エアロ			14:15-14:35 腰痛コンディショニン グ		14:00-14:45 初級エアロ		14:20-14:42 リフレッシュヨガ vol2	14:05-14:50 初中級 ダンスエアロvol12	30
15:00			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	14:55-15:34 ラテンフィットネス vol1	15:00
30	15:30-17:25 キッズクラス (Funtレ)									15:40-16:11 初級ステップ	15:40-16:10 シェイプUP エクササイズ	16:00
16:00												30
17:00										16:30-17:14 初級エアロvol17	16:15-17:04 のびのび ストレッチ フローヨガ	17:00
30					17:00-18:00 キッズクラス (ストリートダンス)				17:20-17:50 beat workout vol2	17:10-17:40 初級エアロ	30	
18:00									18:00-18:34 キックボクシングエクササイズ	17:50-18:11 ラテンシェイプダンス vol2	18:00	
30	18:30-19:00 初級エアロ vol23		18:40-19:25 初級エアロ					18:30-19:05 初級エアロvol22		18:15-18:50 beat workout vol2	30	
19:00					NEW 芝生エリア	19:00-19:30 サーキットトレーニング 石山			18:40-19:25 HIPHOP 踊ってみよう	18:55-19:27 初中級ステップ vol7	19:00	
30	19:05-19:55 初中級エアロ		19:30-19:57 バレトンvol5					19:10-19:58 初中級 ダンスエアロ		19:30-20:15 中級 ステップ	19:30-20:15 今夜ぐっすり 眠れるヨガ	30
20:00	20:00-20:52 体の軸を整える ヨガ		20:00-20:28 CARDIO DANCE	19:45-20:30 水中バレー		19:00-21:00 貸切		19:59-20:34 beat workout				20:00
30			20:30-20:52 呼吸がしやすい身体へ 導くストレッチ					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		30
21:00												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を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！

国内著名インストラクターによる解りやすい、身体に効くレッスン動画

姿勢美人！
5分
お尻を
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め

痩せる
体質へ！
7分
お腹
ぽっこり
解消
お尻
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め

お腹
ぽっこり
解消
3分
お尻
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め

15分！
背骨を
整える！
理学療法士
指導
お尻
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め

産後ママの
簡単
ストレッチ
20分
お尻
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め

腰痛改善
エクササイズ
10分
お尻
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め

8分でできる！
肩こり
対策
お尻
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め

目の疲れ
5分で解消
お尻
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め

産後ママの
簡単
ストレッチ
20分
お尻
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め

20分！
可憐な
ダイエット
ダンス
お尻
引き上げ
引き締め
引き上げ
引き締め

HF24 BOX