

サンアリーナしらぬか 2026年2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 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00						
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
11:30-12:08 初級エアロ		11:30-11:56 初級エアロ		11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山		10:00-10:09 朝のストレッチ vol11
12:15-13:05 初めてステップ	12:15-12:45 水中ウォーク	12:10-12:56 初級 ステップ		12:15-12:29 眼球エクササイズ	12:10-12:56 初級 ステップ	10:15-10:50 初級エアロvol22
13:15-13:35 二の腕・背中 スッキリピラティス	13:00-13:30 スイムレッスン初級	13:10-14:08 姿勢美人 ヨガ		13:15-13:34 体が硬い人の為の ストレッチ	13:00-14:00 水中バレー	11:35-12:10 beat workout vol2
					13:10-14:08 姿勢美人 ヨガ	11:35-12:10 beat workout vol2
15:30-17:25 キッズクラス (Funトレ)		15:00-16:00 (タイチーサークル)		15:00-16:00 (タイチーサークル)	15:00-16:00 (タイチーサークル)	13:00-13:30 スイムレッスン初級
						13:30-14:00 スイムレッスン中級
18:30-19:02 初めてエアロ		18:40-19:23 初級エアロ vol23		17:00-18:00 キッズクラス (ストリートダンス)		14:00-15:02 ヴィンヤサ フローヨガ
19:10-19:39 初級エアロ vol 19	19:00-19:45 水中バレー	19:30-20:19 初中級 ステップ	芝生エリア	18:30-18:51 カーディオ ステップ	17:40-18:55 初級HIP HOP ジャズvol1	16:30-17:32 中上級エアロ vol8
19:45-20:45 筋膜リリースヨガ		20:25-20:57 ヒップアップ エクササイズ	19:00-19:30 サーキットトレーニング 石山	19:00-19:56 初級 ダンスエアロ vol9	19:00-19:30 初級エアロ vol24	16:30-17:28 SHAPE DANCE SHAPE
			19:00-21:00 貸切	20:00-20:30 beat workout vol4	19:40-20:16 初中級 ボクシング エクササイズ	17:30-18:29 マタニティ ヨガvol5
				20:35-21:01 セルフフットセラピー	20:30-20:49 女性のための ストレッチ	18:40-19:10 姿勢改善 ピラティス
						19:20-20:12 初中級ダンス ステップvol1
						20:20-21:10 体幹フロー ヨガ

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

SHAPE!DANCE!SHAPE! (ダンス)

SHAPE!DANCE!SHAPE!は、フィットネス初心者でも行える全身シェイプアップダンスです。ダンスと
言っても難しい振付はなく、リズムに合わせ楽しく体を動かします。全身の筋肉を鍛えたり、伸ばしたり、体中を使う動きが入っています。特に、沢山動かすことで代謝がアップすると言われている肩甲
骨周りの動きが沢山入っています。運動はした事がないけど、音楽は好きでリズムに合わせ楽しく体
を動かしたい！そんな方にオススメです。是非挑戦してみて下さい！

2026年2月
より
大幅変更！！



HF24 BOX