

サンアリーナしらぬか 2026年2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									10:00-10:09 朝のストレッチ vol11	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		10:30-11:15 肩らく 腰らく 石澤		10:30-11:15 コアストレッチ 石山		10:30-11:15 美しい骨盤 石澤		10:15-10:50 初級エアロvol22	10:15-10:50 初級エアロvol22	30
11:00					芝生エリア				10:55-11:30 初級ステップ	10:55-11:30 初級ステップ	11:00
30	NEW 11:30-12:08 初級エアロ		NEW 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		NEW 11:30-11:56 初級エアロ		NEW 11:35-12:10 beat workout vol2	11:35-12:10 beat workout vol2	30
12:00	NEW 12:15-13:05 初めてステップ		NEW 12:10-12:56 初級 ステップ		NEW 12:15-12:29 眼球エクササイズ		NEW 12:10-12:56 初級 ステップ	12:15-12:45 水中ウォーク	NEW 12:20-12:48 バーニング ファイター vol8	NEW 12:15-13:00 バーニングファイター vol11	30
13:00	NEW 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	NEW 13:10-14:08 姿勢美人 ヨガ		NEW 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	NEW 13:10-14:08 姿勢美人 ヨガ	13:00-13:30 スイムレッスン初級	NEW 13:00-13:50 中級エアロ	NEW 13:10-13:55 美姿勢ヨガ	30
30								13:30-14:00 スイムレッスン中級			14:00
14:00									NEW 14:00-15:02 ヴィンヤサ フローヨガ	NEW 14:00-14:50 初中級 エアロ	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)		NEW 15:10-16:13 体が喜ぶ アクアピラティス	15:00-16:16 肩周リスッキリ ヨガ	30
30	15:30-17:25 キッズクラス (Funtレ)										16:00
17:00					17:00-18:00 キッズクラス (ストリートダンス)				NEW 16:30-17:32 中上級エアロ vol8	NEW 16:30-17:28 SHAPE DANCE SHAPE	30
18:00									NEW 17:40-18:55 初級HIP HOP ジャズvol1	NEW 17:30-18:29 マタニティ ヨガvol5	30
30	NEW 18:30-19:02 初めてエアロ		NEW 18:40-19:23 初級エアロ vol23		芝生エリア		NEW 18:30-18:51 カーディオ ステップ			NEW 18:40-19:10 姿勢改善 ピラティス	19:00
19:00	NEW 19:10-19:39 初級エアロ vol 19	19:00-19:45 水中バレー	NEW 19:30-20:19 初中級 ステップ		19:00-19:30 サーキットトレーニング 石山		NEW 19:00-19:56 初級 ダンスエアロ vol9		NEW 19:00-19:30 初級エアロ vol24	NEW 19:20-20:12 初中級ダンス ステップvol1	30
20:00	NEW 19:45-20:45 筋膜リリースヨガ		NEW 20:25-20:57 ヒップアップ エクササイズ		19:00-21:00 貸切		NEW 20:00-20:30 beat workout vol4		NEW 19:40-20:16 初中級 ボクシング エクササイズ	NEW 20:20-21:10 体幹フロー ヨガ	30
30							NEW 20:35-21:01 セルフフットセラピー		NEW 20:30-20:49 女性のための ストレッチ		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

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。是非挑戦してみてください！

2026年2月より大幅変更！！

