

# サンアリーナしらぬか 2026年5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	体育館	体育館	体育館	体育館
					10:00-10:15 チェアストレッチ①	10:00-10:15 チェアストレッチ①
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	10:20-11:04 初級エアロ VOL17	10:20-11:04 初級エアロ VOL17
			芝生エリア		11:10-11:40 初級ステップ	11:10-11:45 初級ステップ
11:30-12:01 初級ステップ		11:30-11:50 膝痛 コンディショニング	11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山	11:30-12:00 初級ステップ	11:45-12:15 beat workout	11:50-12:20 beat workout
<b>NEW</b> 12:05-12:55 初級エアロ VOL16	12:15-12:45 水中ウォーク	<b>NEW</b> 11:55-12:27 燃焼エアロ VOL1	12:15-13:01 初級ステップ	<b>NEW</b> 12:05-12:50 初級エアロ VOL14	12:20-12:50 バーニングファイター	12:25-12:55 バーニングファイター
13:00-13:30 呼吸を深める ピラティスVOL2	13:00-13:30 スイムレッスン初級	12:35-13:24 のびのび ストレッチフローヨガ	<b>NEW</b> 13:05-13:50 初級エアロ VOL18	13:00-14:00 水中バレー	12:55-13:38 リフレッシュヨガ	13:00-13:58 姿勢美人ヨガ
			13:55-14:40 自律神経を整える ヨガ		13:45-14:20 初級ステップ	<b>NEW</b> 14:10-14:49 ラテンフィットネス VOL1
					<b>NEW</b> 14:25-15:00 初級ダンスエアロ VOL5	14:50-15:20 初級エアロ VOL24
		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)	15:05-15:50 美姿勢ヨガ	<b>NEW</b> 15:25-16:16 HIP HOP ジャズ
16:10-18:00 キッズクラス (Funトレ)		16:10-18:00 キッズクラス (Funトレ)	17:00-18:00 キッズクラス (ストリートダンス)	16:10-18:00 キッズクラス (体操教室)	15:55-16:25 初級エアロ VOL24	16:20-17:10 初級エアロ
					16:30-16:58 カーディオダンス	17:05-18:03 SHAPE! DANCE! SHAPE!
<b>NEW</b> 18:30-19:14 初級エアロ VOL17		<b>NEW</b> 18:30-19:20 初中級 ラテンエアロ VOL1	芝生エリア 18:30-19:00 サーキットトレーニング 石山	<b>NEW</b> 18:30-19:08 初中級ステップ VOL3	<b>NEW</b> 18:30-19:06 初級ダンスエアロ VOL7	18:30-19:00 初級エアロ
19:20-19:56 バーニングファイター VOL2	19:00-20:00 水中バレー	19:25-20:00 beat workout		19:15-19:50 初級エアロ	<b>NEW</b> 19:10-19:48 バーニングファイター VOL6	19:05-19:43 バーニングファイター VOL6
20:00-20:33 ボディメイク エクササイズ		<b>NEW</b> 20:05-20:33 全身ストレッチ	19:00-21:00 貸切	<b>NEW</b> 19:55-20:24 ボクシングEX①	<b>NEW</b> 19:55-20:40 今夜ぐっすり 眠れるヨガ	19:50-20:37 腰痛改善 プログラム
<b>NEW</b> 20:40-20:57 TR後の静的 ストレッチ				20:30-20:46 疲労回復ストレッチ		20:45-21:03 疲労解消 マッサージ

## 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

### ボクシングエクササイズ①

ボクシングのパンチやステップ動作を音楽に合わせて行うレッスンです。パンチやステップの動作によって脂肪燃焼や全身の引き締め、筋力や持久力の向上にも効果的です。短時間で効率的に全身の筋肉を鍛えることができ、基礎代謝の向上が期待できます。リズムに合わせて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5月も  
NEWレッスン  
登場!!!

