

サンアリーナしらぬか 2026年6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 |
| | | | | | 10:00-10:12 おはようストレッチ | 10:00-10:10 おはようストレッチ |
| | | | | | 10:15-10:34 骨盤・背骨ストレッチ | 10:15-10:45 姿勢改善 ピラティス |
| 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 | 10:40-11:06 初級エアロ | 10:50-11:34 初級エアロ VOL17 |
| | | | 芝生エリア | | 11:10-11:31 カーディオステップ | |
| NEW 11:30-12:17 初級ステップ VOL2 | | NEW 11:30-12:08 初級ステップ VOL1 | 11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山 | 11:30-12:02 初めてステップ | 11:35-12:05 beat workout | 11:40-12:15 初級ステップ |
| | | | NEW 12:15-12:47 初めてエアロ VOL6 | 12:10-12:54 初級エアロ VOL17 | NEW 12:15-12:45 水中ウォーク | 12:20-12:50 beat workout |
| 12:25-13:00 初級エアロ VOL22 | 12:15-12:45 水中ウォーク | 12:15-12:58 初級エアロ VOL15 | | | NEW 12:10-12:51 バーニングファイター VOL4 | |
| 13:05-13:54 のびのびストレッチ フローヨガ | 13:00-13:30 スイムレッスン初級 | 13:05-13:48 リフレッシュヨガ | 12:55-13:41 初級ステップ | 13:00-13:45 ヨガラティス | NEW 12:55-13:24 美尻エクササイズ | 12:55-13:25 バーニングファイター |
| | | | 13:45-14:15 呼吸を深める ピラティスVOL2 | 13:00-14:00 水中バレー | 13:30-13:50 脳が若返る 初級エアロ | |
| | | | | | NEW 13:30-14:00 スイムレッスン中級 | 13:30-14:28 姿勢美人ヨガ |
| | | | | | 13:55-14:38 初級ダンスエアロ VOL8 | NEW 14:35-15:16 初級エアロ VOL12 |
| | | 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) | 14:45-16:00 初級HIP HOPジャズ VOL1 | 15:20-15:52 初めてステップ |
| | | | | | 16:05-16:34 ボクシングEX① | 16:00-16:30 beat workout VOL2 |
| 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) | | 16:10-18:00 キッズクラス (体操教室) | | NEW 16:35-17:05 ボクシングEX② |
| | | | 17:00-18:00 キッズクラス (ストリートダンス) | | 16:40-17:42 ワインヤサフローヨガ | 17:10-17:53 初級ダンスエアロ VOL8 |
| | | | | | 17:50-18:09 女性のためのストレッチ | |
| NEW 18:30-19:21 初級ダンスエアロ VOL2 | | NEW 18:30-19:02 初めてステップ | 芝生エリア | NEW 18:30-19:13 初級エアロ VOL15 | NEW 18:30-19:01 初めてエアロ VOL1 | 18:30-19:16 初級ステップ |
| | 19:00-20:00 水中バレー | NEW 19:10-19:50 初級エアロ VOL7 | 18:30-19:00 サーキットトレーニング 石山 | | NEW 19:05-19:36 初めて ボクシングエクササイズ VOL1 | NEW 19:20-20:10 初中級 ダンスエアロ |
| 19:25-19:55 beat workout VOL2 | | NEW 19:55-20:20 初めてのボクシング エクササイズ VOL2 | | 19:20-19:59 ラテンフィットネス VOL1 | | |
| 20:00-20:30 バーニングファイター VOL10 | | 20:25-20:58 ボディメイクエクササイズ | 19:00-21:00 貸切 | 20:05-20:26 CARDIO WORKOUT20 | | NEW 19:40-20:56 肩周り スツキリヨガ |
| 20:35-20:53 疲労解消マッサージ | | 21:05-21:16 睡眠の質を高めるおやすみ ストレッチ | | 20:30-21:15 今夜ぐっすり 眠れるヨガ | | NEW 20:15-20:51 バーニングファイター VOL2 |
| | | | | | | NEW 20:54-21:04 おやすみストレッチ |

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②

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。短時間で効果的に全身の筋肉を鍛える事ができ、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6月も
NEWレッスン
登場!!

