

サンアリーナしらぬか 2026年8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										NEW 10:00-10:19 準備運動ストレッチ	NEW 10:00-10:15 朝のストレッチVOL2
30	10:30-11:15 肩らく 腰らく 石山			10:30-11:15 肩らく 腰らく 工藤		10:30-11:15 コアストレッチ 石山		10:30-11:15 美しい骨盤 石澤		NEW 10:25-10:48 おはようヨガ	NEW 10:20-10:58 体が硬い人の ためのヨガ
11:00						芝生エリア				10:55-11:27 はじめてのステップ	11:05-11:26 カーディオステップ
30	11:30-12:05 初級ステップ			11:30-12:00 初級ステップ		11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山		11:30-12:01 初級ステップ		11:35-12:06 初級エアロ VOL21	11:30-11:56 初級エアロ
12:00	NEW 12:10-12:44 初級エアロ VOL4	12:15-12:45 水中ウォーク	NEW 12:05-12:48 初級エアロ VOL20		NEW 12:30-13:00 ダイエットビクス (ライブ配信)			12:05-12:31 初級エアロ	12:15-12:45 水中ウォーク	12:10-12:33 初級ダンスエアロ VOL6	12:00-12:56 初級ダンスエアロ VOL9
30	12:50-13:25 初級エアロ VOL22							NEW 12:35-13:04 らくらくヨガ		12:40-13:08 バーニングファイター VOL8	NEW 13:00-13:37 初級ボクシング エクササイズ VOL1
13:00		13:00-13:30 スイムレッスン初級	12:55-13:17 ラテンシェイプ ダンスVOL3		13:10-13:53 初級エアロ VOL15	13:00-14:00 水中バレー			13:00-13:30 スイムレッスン初級	13:15-13:45 beat workout VOL4	
30									13:30-14:00 スイムレッスン中級		13:45-14:15 beat workout VOL3
14:00										NEW 13:50-14:37 ピラティス	NEW 14:20-14:49 らくらくヨガ
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)		14:45-15:32 初級ステップ VOL2	14:55-15:24 初級エアロ VOL19
30											15:30-15:51 CARDIO WORKOUT20
16:00										NEW 15:40-16:22 初級エアロ VOL11	15:55-16:29 キックボクシング エクササイズ
30										NEW 16:30-17:15 Hip Hop 踊ってみよう	16:35-17:07 バレトンVOL1
17:00	16:10-18:00 キッズクラス (Funtレ)		16:10-18:00 キッズクラス (Funt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)		NEW 17:20-17:59 バレトンVOL3	17:15-18:00 ヨガラティス
30											
18:00	NEW 18:30-19:26 初級ダンスエアロ VOL9		18:30-19:01 初級ステップ		芝生エリア 18:30-19:00 サーキットトレーニング 石山			NEW 18:30-19:15 初級エアロ VOL18		NEW 18:30-19:19 初級エアロ VOL9	18:30-19:01 初級ステップ
30	NEW 19:30-20:04 ボクシング エクササイズ	19:00-20:00 水中バレー	NEW 19:05-19:50 バーニングファイター VOL11					NEW 19:20-19:48 バーニングファイター VOL8			NEW 19:05-19:42 はじめてのエアロ VOL4
20:00	20:10-20:40 beat workout VOL3		20:00-20:30 Myエアロ 遠藤		19:00-21:00 貸切			19:55-20:25 beat workout		NEW 19:25-20:07 エアロボクシング	NEW 19:50-20:33 ビューティー シェイプダンス
30	20:45-20:54 おやすみ前の ストレッチVOL1							20:30-20:48 疲労解消マッサージ			20:40-20:50 おやすみストレッチ
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

ダイエットビクス (ライブ配信)

ダイエットビクスとは、音楽に合わせ全身を動かす有酸素運動です。

酸素を体内に取り込みながら続けることで、心肺機能の向上や脂肪燃焼に効果的です。特に運動開始から約20分後には脂肪が燃えやすくなるため、30～40分以上継続することで効率的な脂肪燃焼が期待できます。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！

2026年8月も
NEWレッスン
登場!!!

