



サンアリーナしらぬか



2025年 9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		体育館		体育館		体育館		体育館	
10:00	10:00~10:43 初級エアロ vol20	休館日 (プール)	休館日 (体育館)	New	10:30~11:15 肩らく腰らく 石山	New	10:30~11:15 肩らく腰らく 石山	10:00~10:36 ペルビックストレッチ vol3		10:00~10:23 おはようヨガ		10:00~10:09 朝のストレッチ	
30										10:25~10:55 姿勢改善ピラティス		10:15~10:50 初級エアロ vol22	
11:00	10:45~11:31 バーニングファイター vol4							10:45~11:16 ボルドブラ		11:00~11:35 beat workout		10:55~11:30 初級ステップ	
30													
12:00	11:40~12:29 のびのびストレッチ フローヨガ							11:30~11:59 初級エアロ vol19		11:40~12:26 初級ラテンエアロ vol4		11:35~12:10 beat workout vol2	
30								12:10~12:55 自律神経を整えるヨガ	12:15~12:45 水中ウォーク			12:15~12:53 バーニングファイター vol6	
13:00	12:35~13:10 初級ステップ									12:30~13:25 バーニングファイター vol9		13:00~13:57 シヴァナンダヨガ	
30	13:15~14:06 初級ダンスエアロ							13:00~13:50 はじめてステップ	13:00~13:30 スイムレッスン初級				
14:00								13:55~14:36 簡単カンパニーエクササイズ	13:30~14:00 スイムレッスン中級	13:30~14:13 初級エアロ vol20		14:05~14:50 初級ダンスエアロ vol12	
30	14:15~14:45 優しいストレッチ									14:20~14:42 リフレッシュヨガ vol2			
15:00								15:00~16:00 賞切 (タイチーサークル)		14:50~15:35 マットサイエンス		14:55~15:34 ラテンフィットネス vol1	
30	16:30~17:25 17:30~18:25 キッズクラス (Funtレ)									15:40~16:26 初級ステップ		15:40~16:10 シェイプ UPエクササイズ	
16:00										16:30~17:14 初級エアロ vol17		16:15~17:04 のびのび ストレッチフローヨガ	
30										17:20~17:55 beat workout vol2		17:00~17:47 初級エアロ vol10	
17:00										18:00~18:34 キックボクシング エクササイズ		17:50~18:11 ラテンシェイプダンス vol2	
30	18:30~19:02 燃えるエアロ vol1							18:30~19:15 初級ダンスエアロ vol12		18:40~19:26 初級ラテンエアロ vol4		18:15~18:50 beat workout	
19:00	19:10~20:00 ヨガリラックス							19:20~20:03 初級エアロ vol20		19:30~20:19 初級ダンスエアロ vol9		18:55~19:50 バーニングファイター vol9	
30	20:05~20:43 バーニングファイター vol6							20:05~20:40 beat workout vol2				19:55~20:51 ヨガリラックス vol2	
20:00								20:45~20:56 睡眠の質を高めるストレッチ		20:25~20:53 全身ストレッチ			
30													
21:00													

料金

バーチャル

単発: ¥550 | 月額: ¥2,750 | サンアリーセット: ¥1,650

※サンアリーナ白線で会員登録をされている方は割引価格でご利用いただけます。

有料クラス

単発: ¥1,100 | 月額: ¥3,300 | ※定員: 1人~4人

※参加には体育館年度登録(¥1,048)が必須になります
※有料レッスンは体育館芝生エリアで実施でございます
※プールレッスンは施設利用料のみで利用可能

代行・休講情報

代行・休講情報

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

(ヨガ・ピラティス・ストレッチ系)

姿勢改善ピラティス

ピラティスとは、ドイツ人のジョセフ・ピラティス氏が考案した、体幹(コア)のインナーマッスルを鍛え、体全体のバランスを整えるエクササイズです。
第一次世界大戦の負傷兵のリハビリから発展したメソッドで、
姿勢改善、柔軟性向上、肩こり・腰痛の改善、ストレス軽減など、
様々な健康効果が期待できます。

姿勢が整う
25分
ピラティス
Vol.4

歪みリセット!

HF24 BOX