

サンアリーナしらぬか 2025年10月レッスントイムテーブル

| | 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 |
| 10:00 | | | | | | 10:00-10:23 おはようヨガ | 10:00-10:09 朝のストレッチ |
| 30 | NEW 10:30-11:15 肩らく 腰らく 石山 | | NEW 10:30-11:15 肩らく 腰らく 石澤 | NEW 10:30-11:15 肩らく 腰らく 石山 | NEW 10:30-11:15 美しい骨盤 石澤 | 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 | | | | | | 11:00-11:35 beat workout | 10:55-11:30 初級ステップ |
| 30 | | | 11:46-12:16 深呼吸ピラティス vol2 | NEW 11:30-12:15 コアストレッチ 石山 | 11:30-11:59 初級エアロvol9 | 11:40-12:26 初中級 ラテンエアロvol4 | 11:35-12:10 beat workout vol2 |
| 12:00 | 11:40-12:29 のびのびストレッチ フローヨガ | | | | 12:15-12:45 水中ウォーク | 12:10-12:55 自律神経を整える ヨガ | 12:15-12:53 バーニングファイター vol6 |
| 30 | 12:35-13:06 初級ステップ | | 12:25-13:00 beat workout | 12:55-13:16 ラテンシェイプダン スvol2 | 13:00-13:30 スイムレッスン初級 | 12:30-13:25 バーニングファイター vol9 | |
| 13:00 | 13:15-14:06 初級ダンスエアロ | 13:00-14:00 水中バレー | 13:10-13:40 姿勢改善ピラティス | 13:20-13:50 バーニングファイター vol10 | 13:00-13:50 はじめてステップ | 13:30-14:13 初級エアロvol20 | 13:30-13:57 シヴァナンダヨガ |
| 30 | 14:15-14:45 優しいストレッチ | | 13:45-14:30 初級エアロ | 13:55-14:21 美BODYワークアウトvol4 とことんお尻トレーニング編 | 14:00-14:45 初級エアロ | 14:20-14:42 リフレッシュヨガvol2 | 14:05-14:50 初中級 ダンスエアロvol12 |
| 14:00 | | | | 14:25-14:45 腰痛コンディショニング | | | |
| 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) | 14:50-15:35 マットサイエンス | 14:55-15:34 ラテンフィットネス vol1 |
| 30 | | | | | | 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 | 15:30-17:25 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) | | 16:30-17:14 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 | | | | NEW 芝生エリア 18:20-18:50 サーキットトレーニング 石山 | | 17:20-17:55 beat workout vol2 | 17:10-17:47 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 |
| 18:00 | 18:30-19:20 初中級エアロ | | 18:40-19:32 中級 ラテンエアロvol1 | | 18:30-19:17 中級 ダンスエアロvol1 | 18:40-19:27 中級 ダンスエアロ | 18:15-18:50 beat workout |
| 30 | 19:25-20:09 初中級ダンスエアロ vol8 | | 19:35-20:20 バーニングファイター vol11 | | 19:20-19:47 中級エアロ | 19:30-20:15 中級 ステップ | 18:55-19:31 バーニングファイ ターvol2 |
| 19:00 | 20:15-21:00 バーニングファイ ターvol11 | | 20:25-20:43 お腹周り シェイプUPダンス | 19:00-21:00 貸切 | 19:50-20:25 beat workout | | 19:35-20:20 今夜ぐっすり 眠れるヨガ |
| 20:00 | | | 20:45-21:03 疲労解消マッサージ | | 20:30-20:45 呼吸を深めるピラティス | 20:20-20:50 優しいストレッチ | |
| 21:00 | | | | | | | |

休館日

料金

ヴァーチャル

1日券：550円 | 1ヶ月：2,750円 | セット：1,650円

※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をご利用いただけます

有料クラス

単発：1,100円 | 月額：3,300円 ※定員1~4名

※別途総合体育館入館料が発生します ※有料レッスンは芝生エリアで実施します

代行・休講情報



総合体育館HP

⇒ HPI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 ガイドレッシン

NEW サークットトレーニング (高強度/無酸素運動)

複数の運動を連続して行い、短い休憩を挟みながら、全身をローテーションで鍛える運動方法です。筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせることで、筋力、筋持久力、スタミナ、心肺機能等を同時に工場させ、脂肪燃焼にも効果的です。短時間で全身を効率的に鍛えられるため、忙しい人や初心者にも適しており自分の体力レベルに合わせてメニューの不可や時間を調整しやすいのが特徴です。

今月から月額料金でご利用可能!

