

サンアリーナしらぬか 2025年11月レッスнтаイムテーブル

サンアリーナしらぬか 2025年11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	プール	体育館	プール	体育館	プール
10:00	休館日	休館日								10:00-10:23 おはようヨガ		10:00-10:09 朝のストレッチ	10:00
30										10:25-10:55 姿勢改善ピラティス		10:15-10:50 初級エアロvol22	30
11:00										11:00-11:35 beat workout		10:55-11:30 初級ステップ	11:00
30										11:40-12:26 初中級 ラテンエアロvol4		11:35-12:10 beat workout vol2	30
12:00										12:30-13:25 バーニングファイター vol9		12:15-12:53 バーニングファイター vol6	12:00
30										13:30-14:13 初級エアロvol20		13:30-13:57 シヴァナンダヨガ	30
13:00										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	13:00
30										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
14:00										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	14:00
30										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
15:00										17:20-17:55 beat workout vol2		17:10-17:47 初級エアロvol10	15:00
30										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
16:00										18:40-19:27 中級 ダンスエアロ		18:15-18:50 beat workout	16:00
30										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	17:00
17:00										20:20-20:50 優しいストレッチ		19:35-20:20 今夜ぐっすり 眠れるヨガ	30
30													18:00
18:00													19:00
30													20:00
19:00													21:00
30													
20:00													
30													
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

⇒ 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 ガイドレッスン

NEW

サーキットトレーニング（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。

10月から月額料金でご利用可能！