

サンアリーナしらぬか 2025年12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						NEW	10:30-11:15 コアトレストレッチ 石山	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	30		
11:00											11:00-11:35 beat workout		10:55-11:30 初級ステップ	11:00	
30													11:35-12:10 beat workout vol2	30	
12:00											11:40-12:26 初中級 ラテンエアロvol4		12:15-12:53 バーニングファイター vol6	12:00	
30															30
13:00															13:00
30															30
14:00															14:00
30															30
15:00															15:00
30															30
16:00															16:00
30															30
17:00															17:00
30															30
18:00															18:00
30															30
19:00															19:00
30															30
20:00															20:00
30															30
21:00													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

ステップ系

格闘技系

有人レッスン

ダンス系

ヨガ・ピラティス・ストレッチ系

筋トレ系

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。

12月より
昼にも登場！
週2本に！！

