サンアリーナしらぬか　2026年3月レッスンタイムテーブル

月曜日

体育館

- 10:30-11:15 肩らく 腰らく 石山
- 11:30-12:08 初級エアロ
- 12:15-13:05 初めてステップ
- 13:15-13:35 二の腕・背中 スッキリピラティス
- 15:30-17:25 キッズクラス（Funトレ）
- NEW 18:30-18:50 脳が若返る 初級エアロ
- NEW 19:10-19:39 燃焼エアロvol1
- 19:45-20:45 筋膜リリースヨガ

火曜日

プール

- 12:15-12:45 水中ウォーク
- 13:00-13:30 スイムレッスン初級
- 19:00-19:45 水中バレー

水曜日

体育館

- 10:30-11:15 肩らく 腰らく 石澤
- 11:30-11:56 初級エアロ
- 12:10-12:56 初級 ステップ
- 13:10-14:08 姿勢美人 ヨガ
- 15:00-16:00 貸切（タイチーサークル）
- 18:40-19:23 初級エアロ vol23
- 19:30-20:19 初中級 ステップ
- 20:25-20:57 ヒップアップ エクササイズ

プール

木曜日

体育館

- 10:30-11:15 コアトレストレッチ 石山
- 芝生エリア
- 11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山
- 12:15-12:29 眼球エクササイズ
- 12:40-13:10 初級エアロvol23
- 13:15-13:34 体が硬い人の為の ストレッチ
- 15:00-16:00 貸切（タイチーサークル）
- 17:00-18:00 キッズクラス（ストリートダンス）
- 芝生エリア
- 19:00-19:30 サーキットトレーニング 石山
- 19:00-21:00 貸切

プール

- 13:00-14:00 水中バレー

金曜日

体育館

- 10:30-11:15 美しい骨盤 石澤
- 11:30-11:56 初級エアロ
- 12:10-12:56 初級 ステップ
- 13:10-14:08 姿勢美人 ヨガ
- 15:00-16:00 貸切（タイチーサークル）
- 18:30-18:51 カーディオ ステップ
- 19:00-19:56 初級 ダンスエアロ vol9
- 20:00-20:30 beat workout vol4
- 20:35-21:01 セルフフットセラピー

プール

- 12:15-12:45 水中ウォーク
- 13:00-13:30 スイムレッスン初級
- 13:30-14:00 スイムレッスン中級

土曜日

体育館

- 10:00-10:09 朝のストレッチ vol11
- 10:15-10:50 初級エアロvol22
- 10:55-11:30 初級ステップ
- 11:35-12:10 beat workout vol2
- 12:20-12:48 バーニング ファイター vol8
- 13:00-13:50 中級エアロ
- 14:00-15:02 ヴィンヤサ フローヨガ
- 15:10-16:13 体が喜ぶ アクアピラティス
- 16:30-17:32 中上級エアロ vol8
- 17:40-18:55 初級HIP HOP ジャズvol1
- 19:00-19:30 初級エアロ vol24
- NEW 19:40-20:10 バーニング ファイター vol10
- 20:30-20:49 女性のための ストレッチ

日曜日

体育館

- 10:00-10:09 朝のストレッチ vol11
- 10:15-10:50 初級エアロvol22
- 10:55-11:30 初級ステップ
- 11:35-12:10 beat workout vol2
- 12:15-13:00 バーニングファイター vol11
- 13:10-13:55 美姿勢ヨガ
- 14:00-14:50 初中級 エアロ
- 15:00-16:16 肩周りスッキリ ヨガ
- 16:30-17:28 SHAPE DANCE SHAPE
- 17:30-18:29 マタニティ ヨガvol5
- 18:40-19:10 姿勢改善 ピラティス
- 19:20-20:12 初中級ダンス ステップvol1
- 20:20-21:10 体幹フロー ヨガ

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

2026年3月も少し変更！！

SHAPE!DANCE!SHAPE!（ダンス）

SHAPE!DANCE!SHAPE!は、フィットネス初心者でも行える全身シェイプアップダンスです。ダンスと言っても難しい振付はなく、リズムに合わせ楽しく体を動かします。全身の筋肉を鍛えたり、伸ばしたり、体中を使う動きが入っています。特に、沢山動かすことで代謝がアップすると言われている肩甲骨周りの動きが沢山入っています。運動はした事がないけど、音楽は好きでリズムに合わせ楽しく体を動かしたい！そんな方にオススメです。是非挑戦してみて下さい！

HF24 BOX