

サンアリーナしらぬか 2026年4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	体育館	
10:00									NEW 10:00-10:15 チェアストレッチ①	NEW 10:00-10:15 チェアストレッチ①	10:00
30	10:30-11:15 肩らく 腰らく 石山		10:30-11:15 肩らく 腰らく 石澤		10:30-11:15 コアストレッチ 石山		10:30-11:15 美しい骨盤 石澤		10:20-10:55 初級エアロvol22	10:20-10:55 初級エアロvol22	30
11:00					芝生エリア				11:00-11:35 初級ステップ	11:00-11:35 初級ステップ	11:00
30	11:30-12:20 初めてステップ		NEW 11:30-11:49 まいにち運動		11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山		NEW 11:30-12:15 中級ステップ		11:40-12:10 beat workout	11:40-12:10 beat workout	30
12:00	NEW 12:25-13:05 中級エアロ	12:15-12:45 水中ウォーク	NEW 11:55-12:38 初級エアロ vol20		NEW 12:15-12:35 膝痛 コンディショニング		12:20-13:07 中級エアロ	12:15-12:45 水中ウォーク	12:20-12:48 バーニング ファイター vol8	12:15-13:00 バーニングファイター vol11	12:00
30	13:20-13:35 膝が痛い方の プログラム	13:00-13:30 スイムレッスン初級	12:45-13:43 姿勢美人 ヨガ		13:15-13:54 骨盤・股関節を整える	13:00-14:00 水中バレー	13:10-14:08 姿勢美人 ヨガ	13:00-13:30 スイムレッスン初級	13:00-13:50 中級エアロ	13:05-13:32 中級エアロ	13:00
30								13:30-14:00 スイムレッスン中級		13:35-13:57 リフレッシュ ヨガvol2	30
14:00									13:55-14:25 初級エアロ vol24	14:00-14:26 美BODY ワークアウト とことんお尻編	14:00
30									14:30-15:15 自律神経を整えるヨガ	14:30-14:50 腰痛 コンディショニング	30
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)		15:20-16:19 マタニティヨガ VOL5	14:55-15:57 ヴィンサヤ フローヨガ	15:00
30	15:30-17:25 キッズクラス (Funtレ)								NEW 16:25-16:57 ヒップアップ エクササイズ	16:00-16:50 初中級エアロ	16:00
17:00			16:30-18:25 キッズクラス (Funtレ)		17:00-18:00 キッズクラス (ストリートダンス)				NEW 17:00-17:47 腰痛改善 プログラム	17:00-17:44 ボクシング エクササイズ	17:00
30									17:50-18:18 カーディオダンス		18:00
18:00	18:30-19:02 燃えるエアロ VOL1		NEW 18:30-19:32 中上級エアロ vol8		芝生エリア		18:30-18:51 カーディオステップ		18:30-19:28 SHAPE! DANCE! SHAPE!	NEW 18:30-19:46 肩周りスッキリ ヨガ	30
19:00	NEW 19:05-19:26 CARDIOO WORKOUT20	19:00-20:00 水中バレー			18:45-19:15 サーキットトレーニング 石山		NEW 18:55-19:30 バーニングファイター VOL10				19:00
30	19:30-20:00 バーニング ファイター		19:35-20:24 初中級ステップ				19:35-20:05 beat workout vol3	NEW 19:35-20:38 身体が喜ぶ アクティブ ピラティス	NEW 19:50-20:23 ボディメイク エクササイズ		30
20:00	NEW 20:05-20:33 姿勢改善 エクササイズ		NEW 20:30-20:45 ダイエットエクササイズ		19:00-21:00 貸切		20:10-20:55 とことん疲労回復		20:40-21:11 ヨガリラックス vol3	20:20-21:10 体幹フロー ヨガ	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

⇒

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

SHAPE!DANCE!SHAPE!（ダンス）

3月では入れなかった方も土曜日夜の時間に変更し再登場！！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。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て楽しく体を動かしたい！そんな方にオススメです。是非挑戦してみてください！

2026年4月もNEWレッスン登場!!!

国内著名インストラクターによる解りやすい、身体に効くレッスン動画

姿勢美人! 5分

痩せる体質へ! 7分

お腹痩せエクササイズ 3分

背骨を整える! 15分

産後ママの簡単ストレッチ 20分

腰痛改善エクササイズ 10分

肩こり対策 8分

目の疲れ 5分で解消

ダイエットダンス 20分

HF24 BOX