

サンアリーナしらぬか 2026年7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	体育館	体育館	体育館	体育館
					10:00-10:25 簡単ストレッチ	10:00-10:16 体目覚めるストレッチ
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 コートストレッチ 石山	10:30-11:15 美しい骨盤 石澤	10:30-10:49 骨盤・背骨ストレッチ	10:20-10:53 体ほぐしストレッチ
			芝生エリア		10:55-11:26 初級ステップ	11:00-11:43 初級エアロ VOL15
11:30-11:51 カーディオステップ		11:30-12:01 初級ステップ	11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山	11:30-12:13 初級エアロ VOL13	11:30-12:15 初級エアロ	11:50-12:21 初級ステップ
11:55-12:26 初級エアロ VOL21	12:15-12:45 水中ウォーク	12:05-12:48 初級エアロ VOL13	12:15-12:43 初級ステップ	12:20-13:06 初級ステップ	12:15-12:45 水中ウォーク	12:25-12:53 バーニングファイター VOL1
12:35-13:14 ラテンフィットネス VOL1	13:00-13:30 スイムレッスン初級	12:55-13:40 ヨガラティス	12:50-13:27 初級エアロ VOL10	13:00-14:00 水中バレー	13:00-13:30 スイムレッスン初級	13:00-13:30 beat workout VOL4
			13:35-14:18 初級ダンスエアロ VOL8		13:30-14:00 スイムレッスン中級	13:10-13:42 バレトンVOL1
					13:50-15:06 肩回り スッキリヨガ	13:35-14:09 くつろぎヨガ
		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)	15:10-15:54 初級HIPHOP	15:00-15:33 バレトンVOL2
					16:00-16:30 ボクシングEX②	15:40-16:01 CARDIO WORKOUT20
16:10-18:00 キッズクラス (Funtレ)		16:10-18:00 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)	16:10-18:00 キッズクラス (体操教室)	16:05-16:39 キックボクシング エクササイズ	16:45-17:28 リフレッシュヨガ
			芝生エリア	18:30-19:08 初級ステップ VOL1	16:35-17:05 beat workout	17:10-17:59 のびのびストレッチ フローヨガ
18:30-19:07 初級エアロ VOL10	19:00-20:00 水中バレー	18:30-19:17 初級ステップ VOL2	18:30-19:00 サーキットトレーニング 石山	19:15-19:43 バーニングファイター VOL1	17:35-18:08 全身ストレッチ	17:35-18:08 全身ストレッチ
19:15-19:57 エアロボクシング		19:25-19:48 初級ダンスエアロ VOL6		20:00-20:30 Myエアロ 遠藤	18:30-19:01 初級ステップ	18:30-19:02 はじめてステップ
20:05-20:35 beat workout VOL4		19:55-20:17 バーニングファイター VOL3	19:00-21:00 貸切		19:05-19:43 はじめてのエアロ VOL5	19:10-19:55 初級エアロ
20:40-20:58 疲労解消マッサージ		20:25-20:44 リラックス夜ヨガ			19:50-20:35 美姿勢ヨガ	20:00-20:30 beat workout VOL2
					20:40-20:50 おやすみストレッチ	20:35-20:52 TR後の静的ストレッチ

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

Myエアロ (初心者向け)

エアロとは、音楽に合わせてステップを踏み全身を動かす有酸素運動です。酸素を体内に取り込みながら続けることで、心肺機能の向上や脂肪燃焼に効果的です。特に運動開始から約20分後には脂肪が燃えやすくなるため、30~40分以上継続することで効率的な脂肪燃焼が期待できます。

その中でもMyエアロは、初心者向けに開発された自社プログラムです。

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！

2026年7月も
NEWレッスン
登場!!!

