

サンアリーナしらぬか 2026年6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
					10:00-10:12 おはようストレッチ	10:00-10:10 おはようストレッチ
					10:15-10:34 骨盤・背骨ストレッチ	10:15-10:45 姿勢改善 ピラティス
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	10:40-11:06 初級エアロ	10:50-11:34 初級エアロ VOL17
			芝生エリア		11:10-11:31 カーディオステップ	
NEW 11:30-12:17 初級ステップ VOL2		NEW 11:30-12:08 初級ステップ VOL1	11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山	11:30-12:02 初めてステップ	11:35-12:05 beat workout	11:40-12:15 初級ステップ
			NEW 12:15-12:47 初めてエアロ VOL6	12:10-12:54 初級エアロ VOL17	NEW 12:15-12:45 水中ウォーク	NEW 12:10-12:51 バーニングファイター VOL4
12:25-13:00 初級エアロ VOL22	12:15-12:45 水中ウォーク	12:15-12:58 初級エアロ VOL15				12:20-12:50 beat workout
13:05-13:54 のびのびストレッチ フローヨガ	13:00-13:30 スイムレッスン初級	13:05-13:48 リフレッシュヨガ	12:55-13:41 初級ステップ	NEW 13:00-14:00 水中パレー	13:00-13:45 ヨガラティス	12:55-13:24 美尻エクササイズ
			13:45-14:15 呼吸を深める ピラティスVOL2			12:55-13:25 バーニングファイター
					13:30-14:00 スイムレッスン中級	13:30-13:50 脳が若返る 初級エアロ
						13:30-14:28 姿勢美人ヨガ
					NEW 13:55-14:38 初級ダンスエアロ VOL8	NEW 14:35-15:16 初級エアロ VOL12
		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)	14:45-16:00 初級HIP HOPジャズ VOL1	15:20-15:52 初めてステップ
						16:00-16:30 beat workout VOL2
16:10-18:00 キッズクラス (Funトレ)		16:10-18:00 キッズクラス (Funトレ)		16:10-18:00 キッズクラス (体操教室)	16:05-16:34 ボクシングEX①	NEW 16:35-17:05 ボクシングEX②
			17:00-18:00 キッズクラス (ストリートダンス)		16:40-17:42 ワインヤサフローヨガ	17:10-17:53 初級ダンスエアロ VOL8
					17:50-18:09 女性のためのストレッチ	
NEW 18:30-19:21 初級ダンスエアロ VOL2		NEW 18:30-19:02 初めてステップ	芝生エリア	NEW 18:30-19:13 初級エアロ VOL15	NEW 18:30-19:01 初めてエアロ VOL1	18:30-19:16 初級ステップ
	19:00-20:00 水中パレー	NEW 19:10-19:50 初級エアロ VOL7	18:30-19:00 サーキットトレーニング 石山		NEW 19:05-19:36 初めて ボクシングエクササイズ VOL1	NEW 19:20-20:10 初中級 ダンスエアロ
19:25-19:55 beat workout VOL2		NEW 19:55-20:20 初めてのボクシング エクササイズ VOL2		19:20-19:59 ラテンフィットネス VOL1		
20:00-20:30 バーニングファイター VOL10		20:25-20:58 ボディメイクエクササイズ	19:00-21:00 貸切	20:05-20:26 CARDIO WORKOUT20	19:40-20:56 肩周り スッキリヨガ	20:15-20:51 バーニングファイター VOL2
20:35-20:53 疲労解消マッサージ		21:05-21:16 睡眠の質を高めるおやすみ ストレッチ		20:30-21:15 今夜ぐっすり 眠れるヨガ		NEW 20:54-21:04 おやすみストレッチ

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

ボクシングエクササイズ②

ボクシングのパンチやステップ動作を音楽に合わせて行うレッスンです。パンチやステップの動作によって脂肪燃焼や全身の引き締め、筋力や持久力の向上にも効果的です。短時間で効果的に全身の筋肉を鍛える事ができ、基礎代謝の向上が期待できます。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。是非挑戦してみてください。

2026年6月も
NEWレッスン
登場!!!



開催中の有人レッスン内容

プログラム名	時間	内容	難易度
水中ウォーク	30分	水中で様々な歩き方をするプログラムです。	★☆☆
水中バレー	60分	水中でビーチバレーボールでバレーをします。	★☆☆
スイムレッスン初級	30分	顔付け、キック、手のかきの練習をします。	★☆☆
スイムレッスン中級	30分	25m完泳を目指して練習します。	★★☆
脂肪燃焼 サーキットトレーニング	30分	高度な運動と低強度な運動を交互に繰り返し心肺機能向上や脂肪燃焼に効果がみられます。	★☆☆
コアトレ&ストレッチ	45分	柔軟性と筋肉の強度を生み出し動きやすい身体を作っていきます。	★☆☆
美しい骨盤	45分	主に骨盤の歪みを整えるための動きをゆったりとリラックスして行います。	★☆☆
腰らく教室	45分	腰痛、姿勢不良でお悩みの方におすすめです。	★☆☆
肩らく教室	45分	肩こり、痛みの原因に根本からアプローチします。	★☆☆

ご利用料金

- ・プールレッスン 施設利用料のみで参加可能
- ・体育館スタジオレッスン 1日券 550円 1ヶ月パス 2,750円
プール会員 1,650円

※体育館のレッスンに参加する場合は別途入館料が発生します

白糠町温水プール TEL01547-2-3272 【営業時間】 10:00~22:00 【休館日】 毎週月曜日

白糠町総合体育館 TEL01547-2-5345 【営業時間】 9:00~22:00 【休館日】 毎週火曜日

※両施設休館日が祝日の場合は営業いたします。その場合翌平日が振替休館日となります。

サンアリーナの
最新情報お届け中!

Instagram



SUNARENASHIRANUKA

2026年6月レッスン休講のお知らせ

ヴァーチャルプログラム休講

- ・14日(日) 終日
- ・18日(木) 12:15-14:15

有人プログラム休講

以下のプログラムがすべて休講となります

- ・5.12日(金) 美しい骨盤
- ・4日(木) コアトレ・サーキットレッスン
- ・18日(木) AMレッスンのみ

有人プログラム代行

- ・3日(水) 石澤→**工藤(肩腰らく教室)**

団体利用貸出、自主事業開催のため
休講とさせていただきます。
ご理解の程よろしく願いいたします。