

サンアリーナしらぬか 2026年9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									10:00-10:19 準備運動ストレッチ	10:00-10:15 朝のストレッチVOL2
30	10:30-11:15 肩らく 腰らく 石山		10:30-11:15 肩らく 腰らく 工藤		10:30-11:15 コアストレッチ 石山		10:30-11:15 美しい骨盤 石澤		10:25-10:48 おはようヨガ	10:20-10:58 体が硬い人の ためのヨガ
11:00					芝生エリア				10:55-11:27 はじめてのステップ	11:05-11:26 カーディオステップ
30	11:30-12:01 初級ステップ		11:30-11:58 初級ステップ		11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山		11:30-12:17 初級ステップ VOL2		11:35-11:58 初級ダンスエアロ VOL6	11:30-11:56 初級エアロ
12:00	12:05-12:35 初級エアロ	12:15-12:45 水中ウォーク	12:05-12:49 初級エアロ VOL6		12:15-12:43 初級ステップ		12:25-13:00 初級エアロ	12:15-12:45 水中ウォーク	12:05-12:36 初級エアロ VOL21	12:00-12:56 初級ダンスエアロ VOL9
30	NEW 12:40-13:30 初級エアロ VOL16	13:00-13:30 スイムレッスン初級	12:55-13:42 ピラティス		NEW 12:50-13:28 初級エアロ VOL3	13:00-14:00 水中バレー	NEW 13:05-13:20 呼吸を深める ピラティス	13:00-13:30 スイムレッスン初級	12:40-13:08 バーニングファイター VOL8	NEW 13:00-13:37 初級ボクシング エクササイズ VOL1
30								13:30-14:00 スイムレッスン中級	13:15-13:45 beat workout VOL4	13:45-14:15 beat workout VOL3
14:00									13:50-14:37 ピラティス	NEW 14:20-15:04 くびれ美人ヨガ
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)		14:45-15:41 初級ダンスエアロ VOL9	NEW 15:10-15:46 初級エアロ VOL8
30									NEW 15:50-16:23 はじめてのエアロ VOL2	NEW 15:55-16:24 はじめてのステップ VOL1
16:00	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)		16:30-17:09 バレー VOL3	NEW 16:30-17:05 キックボクシングEX
30									17:15-18:00 ヨガピラティス	NEW 17:10-17:47 バレー VOL4
18:00										
30	18:30-19:12 初級エアロ VOL11		18:30-18:59 ラテン・シェイプダンス VOL1		芝生エリア 18:30-19:00 サーキットトレーニング 石山		18:30-19:16 初級ステップ		NEW 18:30-19:00 初級エアロ VOL23	NEW 18:30-19:21 初級ラテンエアロ VOL1
19:00	NEW 19:20-19:55 初級ダンスエアロ VOL5	19:00-20:00 水中バレー	19:05-19:46 バーニングファイター VOL4				NEW 19:20-19:50 初級エアロ VOL24		19:05-19:33 バーニングファイター VOL1	19:25-20:00 初級エアロ
20:00	NEW 20:00-20:38 バーニングファイター VOL6		20:00-20:30 Myエアロ 遠藤		19:00-21:00 貸切		NEW 19:55-20:25 beat workout VOL2		NEW 19:40-20:32 ボディシェイプヨガ	20:05-20:35 beat workout
30	NEW 20:45-20:50 足のむくみ解消ストレッチ						20:30-20:45 ストレッチ			20:40-20:49 おやすみ前のストレッチ VOL1
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・有入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

有入レッスン

プールレッスン

PICK UP ガイドレッスン

バーニングファイター（格闘技系エクササイズ）

バーニングファイターとは、パンチやキックなど格闘技の動きを音楽に合わせて行う、有酸素運動と筋トレを合せたレッスンです。二の腕・ふくらはぎ・太ももなど全身の筋肉を動かすため、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！

2026年9月も
NEWレッスン
登場!!!



HF24 BOX