

サンアリーナしらぬか 2026年10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									10:00-10:25 簡単ストレッチ	10:00-10:15 朝のストレッチVOL2
30										10:20-10:38 腰痛改善 エクササイズ
11:00	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		10:30-10:59 らくらくヨガ	10:45-11:30 初級エアロ VOL18
30					芝生エリア				11:05-11:42 はじめてエアロ VOL4	
12:00	11:30-12:01 初級ステップ		11:30-12:00 初級ステップ		11:30-12:00 サーキットトレーニング 石山		11:30-12:20 はじめてステップ		11:50-12:41 初級ダンスエアロ VOL2	11:35-12:06 はじめてのボクシング エクササイズ VOL1
30	NEW 12:05-12:45 初級エアロ VOL7	12:15-12:45 水中ウォーク	12:05-12:48 初級エアロ VOL15		12:15-12:50 初級ステップ		NEW 12:25-12:57 はじめてエアロ VOL6	12:15-12:45 水中ウォーク		12:10-12:40 beat workout
13:00	12:50-13:32 初級エアロ VOL11	13:00-13:30 スイムレッスン初級	NEW 12:55-13:10 二の腕・背中 スッキリピラティス		12:55-13:31 初級エアロ VOL8		NEW 13:05-13:33 背骨ストレッチ	13:00-13:30 スイムレッスン初級	12:45-13:07 バーニングファイター VOL3	12:45-13:29 初級HIPHOP
30						13:00-14:00 水中バレー		13:30-14:00 スイムレッスン中級	13:15-13:45 beat workout VOL2	NEW 13:35-14:04 はじめてのステップ VOL1
14:00									NEW 13:50-14:21 リラックスヨガ VOL3	14:10-14:50 初級エアロ VOL7
30									NEW 14:30-15:30 インナーシェイプ ヨガ	14:55-15:16 体が硬い人の ためのヨガ
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)			
30									15:35-16:13 初級ステップ VOL1	15:20-16:36 肩まわりスッキリ ヨガ
16:00									16:20-17:03 ビューティー シェイプダンス	
30	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)			16:40-17:15 初級エアロ
17:00									17:10-17:40 カーディオダンス	NEW 17:20-18:18 SHAPE DANCE SHAPE
30			18:30-18:51 CARDIO WORKOUT20		芝生エリア		18:30-19:06 初級エアロ VOL8		17:45-18:15 beat workout VOL3	
18:00	18:30-19:01 初級ステップ				18:30-19:00 サーキットトレーニング 石山				18:30-19:08 初級ステップ VOL1	18:30-19:05 初級ステップ
30	19:05-19:35 初級エアロ	19:00-20:00 水中バレー	NEW 18:55-19:50 バーニングファイター VOL9				NEW 19:10-19:46 初級ダンスエアロ VOL7		NEW 19:15-19:51 機能改善エアロ	19:10-20:01 初級ラテンエアロ VOL1
20:00	19:40-20:10 beat workout VOL4		20:00-20:30 Myエアロ 遠藤		19:00-21:00 貸切		NEW 19:50-20:26 バーニングファイター VOL2		NEW 19:55-20:34 脂肪燃焼ボクシング エクササイズVOL1	NEW 20:05-20:30 はじめてのボクシング エクササイズVOL2
30	20:15-20:23 おやすみストレッチ						NEW 20:30-20:46 疲労回復ストレッチ		20:40-20:55 ストレッチ	20:35-20:44 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

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10月も
NEWレッスン
登場!!!

