

Sinto Heart Arena (豊川市総合体育館) レクアリーナレッスンスケジュール 2026.2月~

() …定員数

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9	0 15 30 45	はじめてエアロ 野口(45名)	シェイプエアロ 山内(45名)	ストレッチ &コンディショニング 野口(45名)	コンディショニング セラピー 都築(45名)	はじめてエアロ 内田(45名)	はじめてエアロ 山内(45名)
10	0 15 30 45						はじめてエアロ 松井(45名)
11	0 15 30 45	ルーシーダットン ~タイ式ヨガ~ 石井(30名)	健康体操 ※事前予約制	かんたんエアロ 野口(45名)	MEGA DANZ 金田(40名)	らくらく 健康体操 ※事前予約制	ボディケア 山内(40名)
12	0 15 30 45						
13	0 15 30 45	らくらく 健康体操 ※事前予約制		ZUMBA 青木(40名)	リフレッシュヨガ 宇治澤(40名)	健康体操 ※事前予約制	
14	0 15 30 45		ボディメイク 宇治澤(40名)				土曜日の18時~21時、日曜日の12時~21時は個人利用もしくは専用予約にてスタジオ利用ができます（有料）。
15	0 15 30 45						
18	0 15 30 45			シェイプエアロ 山内(45名)			※レッスン前後30分は個人利用できません
19	0 15 30 45	はじめてエアロ 野口(45名)	FIGHT-D0 中神(40名)		MEGA DANZ 曾我(40名)		
20	0 15 30 45						



…トレーニングジム利用料で参加できます（ジム利用料：360円or240円）。お得な12・24回券もご利用いただけます。



…550円レッスン/レッスン回数券（5000円/10回）もご利用いただけます。ジム利用料も含みます。



…ヨガ系レッスン/ジム利用料（360円or240円）+550円で参加できます。



…月額制レッスン/事前予約が必要となります。ジム利用料は別途必要です。

【レッスンご参加前にご確認下さい】

- 1レッスン毎に左記料金が必要です。
- レッスン開始後5分を超過した場合の参加はお断りしております。
- 小学生のお子様は表示クラスのみ可。
- レッスンは中学生以上が対象です。
(レッスンの内容によってはお断りする場合もございます)