

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	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)	はじめてエアロ 松井(45名)
10							
11	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)	小学生 参加OK
12							
13	らくらく 健康体操 ※事前予約制	ボディメイク 宇治澤(40名)	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							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							※レッスン前後30 分は個人利用でき ません。
18							
19	はじめてエアロ 野口(45名)	FIGHT-DO 中神(40名)	シェイプエアロ 山内(45名)	MEGA DANZ 曾我(40名)			
20			MEGA DANZ 金田(40名)				

…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回数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。ジム利用料も含まれます。

…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）