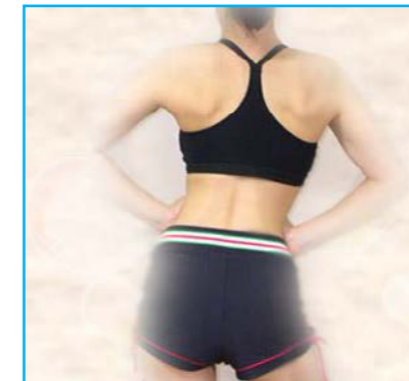


有料・無料レッスン一覧      有料レッスン      無料レッスン

レッスン名	時間	強度 レベル	難しさ レベル
<b>燃烧エアロ</b>	45	4	3
横や縦の動き、ハイインパクトを入れた脂肪燃焼を目的としたストレス発散プログラムです。			
<b>すっきりエアロ</b>	45	3	4
エアロビクス中級クラス			
<b>ZUMBA</b>	45・60	4	3
ラテン中心の世界各国の音楽に合わせてダンスを楽しめるフィットネスと融合した濃厚プログラムです。			
<b>バレトン</b>	45	2	2
バレエ・ヨガの動きをフィットネス流にアレンジしバランスの良い身体を作ります。			
<b>太極拳</b>	60	1	2
全身の筋肉の動きに呼吸法を取り入れたプログラムです。			
<b>太極舞</b>	45	1	2
太極拳の動きをベースにしたエクササイズです。初心者の方も簡単に参加できます。			
<b>天空大河</b>	45	2	2
伝統的な武術や格闘技の動きを参考にしたエクササイズです。			
<b>背骨コンディショニング</b>	45	1	2
背骨のゆがみを整え、全身の不調を改善するプログラムです。			
<b>DISCO WORLD</b>	45	3	2
80年代から90年代の懐かしい音楽に合わせてダンスを楽しめるオースムプログラムです。			
<b>いきいきリズム</b>	45	2	1
簡単な有酸素運動や筋力トレーニング・ストレッチを行う、どなたでも気軽にご参加頂けるプログラムです。			
<b>はじめてエアロ</b>	45	2	2
エアロビクスを体験したい方、はじめての方、運動が苦手な方にオススメの入門クラスです。			
<b>ひきしめ</b>	30	2	1
自重を使う筋トレ、器具を使用する筋トレと様々な筋力トレーニングを行うプログラムです。			
<b>ラジオ体操&amp;ストレッチ</b>	30	1	1
ラジオ体操とストレッチで1日のスタート!			
<b>ふまねっと</b>	45	1	2
マス目状の網を踏まないように歩いたりステップを踏む運動です。			

レッスン名	時間	強度 レベル	難しさ レベル
<b>バレエストレッチ</b>	45	3	1
レッスンバーを使い、バレエの要素を取り入れたストレッチです。			
<b>セラピーボール</b>	45	1	1
セラピーボールというボールを使って筋膜リリースなどのセルフマッサージを行うプログラムです。			
<b>かんたんピラティス</b>	45	1	2
簡単なピラティスのエクササイズで美しい身体を目指します。			
<b>かんたんヨガ</b>	45	1	2
簡単な呼吸やポーズで心身のバランスを整え、柔軟性を向上させ、太りにくい疲れにくい身体作りを目指します。			
<b>アンチエイジングヨガ</b>	45	2	3
簡単な呼吸法と無理のない動きで心と体を整えます。			
<b>リラックスヨガ</b>	45	1	2
簡単な呼吸法にゆったりした動きで柔軟性を向上。とても落ち着けるヨガです。			
<b>ダーマヨガ</b>	45	2	3
リラックスしつつ、しっかりと動きたい方向けのヨガです。			
<b>はじめてのヨガ</b>	45	1	1
初心者向けのかんたんヨガです。			
<b>チャレンジヨガ</b>	45	4	4
前半は呼吸と動き・FLOWを意識し、後半はアーサナからのバリエーションなどの練習を行います。			
<b>陰ヨガ</b>	45	1	2
筋膜と腱を緩めて体をリラックスさせ、心もリラックスさせるヨガです。			
<b>陰陽ヨガ</b>	45	2	2
前半は陽ヨガで少し汗をかくくらい動き、後半はポーズを長くホールド(キープ)します。リンパや血液の流れが良くなり心身の疲れが軽減されます。			
<b>美しい骨盤</b>	30	1	1
骨盤まわりのストレッチや筋力トレーニングをゆっくりのんびり行います。女性やシニア向けプログラムです。			
<b>Q-Ren ボディメンテナンス</b>	45	1	1
誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善の為に必要な筋力、リラクゼーションの為に呼吸法を中心に展開します。			

デビュー!



デビュー!



復活!



Q-Ren

美しい骨盤 ボディメンテナンス DISCO WORLD

担当:丸山

担当:五嶋

担当:阿部・中村

利用料

利用券 回数券(12枚綴り)  
**100円 1,000円**

レッスン料金

30分 45分 60分  
**200円 300円 400円**  
レッスンフリーパス4,320円(1ヶ月)

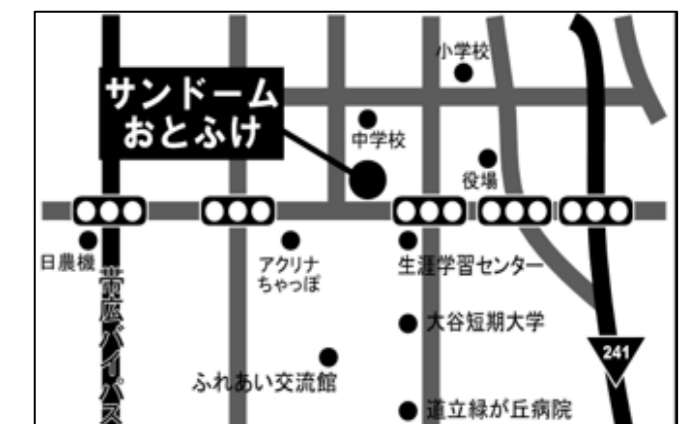
★レッスン参加方法

レッスン開始1時間前から1階受付にてレッスン受付を開始します。

〈有料レッスン〉町内・町外の方関係なく先着順となります。  
〈無料レッスン〉町内の方が優先となり、町内の方から先着順となります。  
(町外の方はレッスン開始10分前となっても定員に満たない場合にご参加いただけます)

- ・定員となる場合もございますので、参加される前に受付にてご確認ください。
- ・高校生以上の方が対象となります。

音更町総合体育館  
サンドームおとふけ  
音更町雄飛が丘3番地  
TEL 0155-42-5577  
FAX 0155-42-5579



【開館時間】

平日:午前9時~午後10時 土日:午前9時~午後9時

7月の休館日は、1日・16日です。

