

休館日
2日・17日

9月 サンドームレッスンプログラム

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:00			10:00~10:45 いきいきリズム 阿部							
10:30	10:15~10:45 ひきしめ 山角							10:15~11:00 パレトン マユミ	10:15~11:00 太極舞 阿部	10:30~11:30 HIPHOP教室 初心者コース MINORI
11:00	11:00~11:45 はじめてエアロ 山角		11:00~11:45 はじめてエアロ 阿部		10:45~11:30 リラククスヨガ 山口		11:00~11:45 ふまねっと 阿部	11:15~12:00 かんたん ピラティス マユミ	11:15~11:45 疲労回復ストレッチ	
11:30					11:45~12:30 太極舞 阿部					
12:00	12:00~12:45 やさしいエアロ 阿部		12:00~12:45 DISCO WORLD 中村(今)			12:00~12:45 ZUMBA STEP 金徳	12:00~12:45 はじめてエアロ 阿部	12:15~12:45 美しい骨盤 丸山		12:00~12:45 チャレンジヨガ MINORI
13:00	13:00~13:45 DISCO WORLD 阿部		13:00~13:45 スタイリッシュ エアロ 金徳		12:45~13:30 ZUMBA KANAKO	13:00~13:45 燃焼エアロ 好美	13:00~13:30 ひきしめ 阿部	13:00~13:45 スタイリッシュ エアロ 金徳		13:00~13:45 天空大河 土門
13:30										13:00~13:45 はじめてエアロ 中村(今)
14:00	14:00~14:45 ひめトレ 好美		14:00~14:45 セラピーボール KAORI		13:40~14:25 陰ヨガ 中村	14:00~14:45 陰陽ヨガ 好美		13:55~14:40 背骨 コンディショニング KANAKO		14:00~14:45 ZUMBA 中村(今)
14:30										14:00~14:45 かんたんヨガ 柏崎
15:00	15:00~15:45 Q-Ren ボディメンテナンス 五嶋		15:00~16:00 太極拳 原田		14:35~15:20 かんたんヨガ KAORI	14:40~15:10 ストレッチ30 金徳		14:50~15:35 パレエ ストレッチ マユミ		
16:00										
17:00										
17:30										
18:00								17:30~18:30 HIPHOP教室 中級コース 大野	17:30~18:30 HIPHOP教室 初心者コース 大野	
18:30										
19:00	19:00~19:45 DISCO WORLD 金徳						19:00~19:30 ひきしめ 土門	19:00~19:45 アンチエイジング ヨガ 中村		18:45~19:30 DISCO WORLD 中村(今)
19:30										18:45~19:30 ZUMBA 中村(今)
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 中村(今)				19:15~20:00 はじめてのヨガ MINORI		19:45~20:30 ZUMBA KANAKO		20:00~20:45 ダーマヨガ 中村	19:45~20:30 リラククスフロー ヨガ 三浦
20:30					20:15~21:00 チャレンジヨガ MINORI					
21:00						20:45~21:30 セラピーボール KAORI				
21:30										
22:00			21:05~21:50 DANCE IT OUT 畠山							

無料レッスン
 有料レッスン
 子供教室
 サークル利用

音更町総合体育館の
face bookページに
いいね!してみてください。
知ってお得な情報をお届けします。

毎月のレッスン情報
お得なお知らせなど
発信しております。

携帯でQRコードを読み取り
こちらにアクセス!!

<https://www.facebook.com/sundome.otofuke.hokkaido>

音更町総合体育館 サンドームおとふけ

健康いきいきレッスン

	かんたん ウォーキング	ノルディック ウォーキング	ラジオ体操& ストレッチ
曜日	木曜日	金曜日	火曜日 木曜日
時間	10:15~ 10:45	9:15~ 10:00	火曜日9:15~9:45 木曜日9:30~10:00
場所	ランニング走路	ランニング走路	火曜日: Aスタジオ 木曜日: 研修室

お得情報 **レッスンフリーパス**

1週間
お好きな有料レッスン
に**3本でお得**



大好きなレッスンも
気になるあのレッスンも
これ1枚で
入り放題!

さらに... **入館料100円も込み!**

子どもHIPHOP教室

- 初心者コース
 - ・金曜日クラス 17:30~18:30
 - ・土曜日クラス 10:30~11:30
- 中級コース
 - ・木曜日クラス 17:30~18:30
- 月謝 **4,000円** (税抜)

