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	難しさ
		レベル	レベル
燃焼エアロ	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。			
やさしいエアロ	45	3	3
エアロビクス初・中級クラス			
スタイリッシュエアロ	45	3	4
エアロビクス中級クラス			
オールインワンプログラム～脂肪燃焼～	45	3～4	2～3
これ一つで脂肪燃焼、筋力アップ、全身引き締め、部分引き締め、柔軟性向上、ヒーリング効果まで体感できます。			
ZUMBA	45	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激厚プログラムです。			
ZUMBA STEP	45	4	3
大人気プログラムをステップ台を使って行います。			
DISCO　WORLD	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ススメプログラムです。			
Dance It Out	45	2	2
ヒップホップやカントリー、ラテンなど世界中の様々なダンススタイルを　取り入れ、ノリノリに行うエンターテイメントフィットネスです。			
太極拳	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。			
太極舞	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。			
天空大河	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。			
背骨コンディショニング	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。			
いきいきリズム	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。			
はじめてエアロ	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。			
ひきしめ	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。			
ラジオ体操＆ストレッチ	30	1	1
ラジオ体操とストレッチで1日のスタート！			

レッスン名	時間	強度	難しさ
		レベル	レベル
バレエストレッチ	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。			
バレトン	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。			
かんたんピラティス	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。			
かんたんヨガ	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。			
アンチエイジングヨガ	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。			
リラックスヨガ	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。			
ダーマヨガ	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。			
チャレンジヨガ	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。			
陰陽ヨガ	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。			
陰ヨガ	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。			
はじめてのヨガ	45	1	1
初心者向けのかんたんなヨガです。			
リラックスフローヨガ	45	2	1
フロー（流れ）を感じながら体の力を抜いて1つ1つポーズを取り、全身のリラックス効果を高めます。			
セラピーボール	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。			
美しい骨盤	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。			
Q-Ren　ボディメンテナンス	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の呼吸法を中心に展開します。			
ふまねっと	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。			

☆SUNDOME☆ LESSON PROGRAM

OCT 10 2019

10月の増税に伴い レッスンフリーパスの値段が 変更になります。

4,320円（税込）→ 4,400円（税込）

ご不明点などございましたら
サンドームスタッフまでお気軽にお尋ねください。

利用料金

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4,400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。

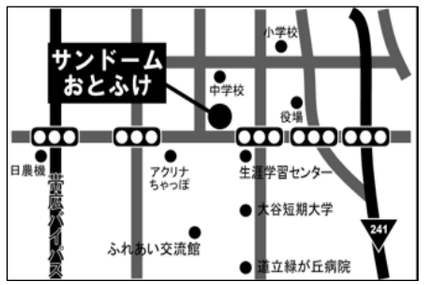
〈有料レッスン〉町内・町外の方関係なく先着順となります。
〈無料レッスン〉町内の方が優先となり、町内の方から先着順となります。
（町外の方はレッスン開始10分前となっても定員に満たない場合にご参加いただけます）

- 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

10月の休館日は、7日・21日です。

SUNDOME LESSON PROGRAM　OCT

休館日
7日・21日

10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	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:00	10:15～10:45 ひきしめ 山角		10:00～10:45 いきいきリズム 阿部						10:15～11:00 バレトン マユミ	10:15～11:00 太極舞 阿部	こども教室 10:30～11:30 HIPHOP教室 初心者コース MINORI	
30					10:45～11:30 リラックスヨガ 山口			11:00～11:45 ふまねっと 阿部				
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						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		
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	
30					12:45～13:30 ZUMBA KANAKO			13:00～13:30 ひきしめ 阿部				
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				13:00～13:45 燃焼エアロ 好美		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	13:00～13:45 Q-Ren ボディメンテナンス 柏崎
30					13:40～14:25 陰ヨガ 中村							
14:00	14:00～14:45 Q-Ren ボディメンテナンス 五嶋		14:00～14:45 セラピーボール KAORI				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）	14:00～14:45 かんたんヨガ 柏崎
30					14:35～15:20 かんたんヨガ KAORI							
15:00			15:00～16:00 太極拳 原田						14:50～15:35 バレエストレッチ マユミ			
30												
16:00												
30												
17:00								こども教室 17:30～18:30 HIPHOP教室 中級コース 大野		こども教室 17:30～18:30 HIPHOP教室 初心者コース 大野		
30												
18:00												
30												
19:00	19:00～19:45 DISCO WORLD 金徳					19:15～20:00 はじめてのヨガ MINORI		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）	NEW!! 19:00～19:45 オールインワン プログラム～脂肪燃焼～ 三浦
30								19:45～20:30 ZUMBA KANAKO			19:45～20:30 ダーマヨガ 中村	
20:00	20:00～20:45 ZUMBA 中村（今）					20:15～21:00 チャレンジヨガ MINORI				20:00～20:45 陰ヨガ 中村		20:00～20:45 リラックスフロー ヨガ 三浦
30							20:45～21:30 セラピーボール KAORI					
21:00			21:05～21:50 DANCE IT OUT 畠山									
30												
22:00												

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！**

こども 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）