

有料・無料レッスナー一覧

□ 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
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濃厚プログラムです。			
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ースメプログラムです。			
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。			
ZUMBA GOLD	45	3	2
初心者向けのZUMBA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ー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!			
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リ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
バレエストレッチ	45	3	1
レッスンパーを使い、バレエの要素を取り入れたストレッチです。			
パレトン	45	2	2
パレエ・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へのヨガです。			
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パリエーションなどの練習を行います。			
美ユーターBodyWave	45	2	2
体幹部のインナーマッスルを「Wave動作」で伸ばしながら刺激を与え、Bodyをひきしめる画期的なプログラムです。			
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に呼吸法を中心に展開します。			

☆SUNDOME☆

NOV
11
2019

LESSON PROGRAM

NEW!



ZUMBA GOLD

担当: 中村

NEW!



美ユーターBodyWave

担当: 丸山 (定員20名)

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)

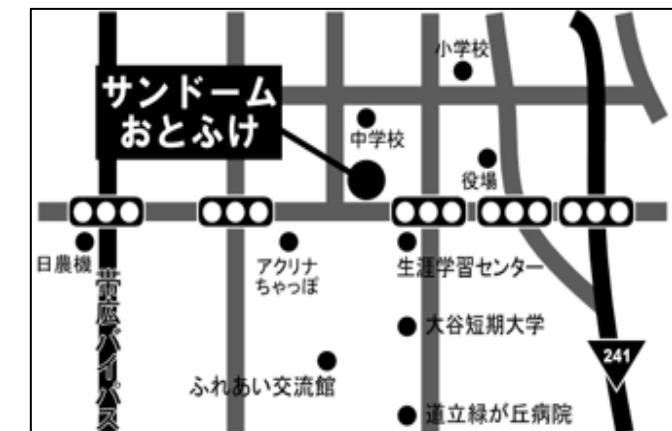
★レッスン参加方法

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

11月の休館日は、5日・18日です。

SUNDOME LESSON PROGRAM

NOV

休館日
5日・18日

11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												
30	10:15~10:45 ひきしめ 山角		10:00~10:45 はじめてエアロ 阿部						10:15~11:00 バレトン 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 ZUMBA GOLD 中村(今)		10:45~11:30 リラクソヨガ 山口		11:00~11:45 ふまねつと 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		
12:00	12:00~12:45 ZUMBA STEP 金徳		12:00~12:45 DISCO WORLD 中村(今)		11:45~12:30 天空大河 土門		12:00~12:45 かんたんヨガ 柏崎	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 金徳		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 スタイリッシュ エアロ 金徳	13:00~13:30 ひきしめ 阿部	13:00~13:45 ZUMBA 中村(今)		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
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		13:40~14:25 陰ヨガ 中村		14:00~14:45 美ユーター BodyWave 丸山		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
15:00			15:00~16:00 太極拳 原田		14:35~15:20 かんたんヨガ KAORI				14:50~15:35 バレエストレッチ マユミ			
17:00												
30												
18:00												
30												
19:00	19:00~19:45 DISCO WORLD 中村(今)											
30												
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 中村(今)											
30												
21:00												
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!しててください。
 毎月レッスン情報
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

お好きな有料レッスン
1週間に3本でお得

SUN-DOME OTOFUKE
FREE PASS

No. _____
NAME _____様

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)

