

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
スタイリッシュエアロ	45	3	4
エアロビクス中級クラス			
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マプログラムです。			
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。			
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。			
美ューティー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。			
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。			
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。			
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。			
ZUMBA GOLD	45	3	2
初心者向けのZUMBAです。			
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。			
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気持ちの良い1日のスタート！			
おはようストレッチ	30	1	1
朝ストレッチを行うことは生活リズムを整える効果や全身の血流を良くすることで集中力のアップにつながります。			

レッスン名	時間	強度 レベル	難しさ レベル
はじめてのヨガ	45	1	1
初心者向けのかんたんヨガです。			
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。			
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。			
リラックスヨガ	45	1	2
簡単な呼吸法にゆったりとした動きで柔軟性を向上。とても落ち着けるヨガです。			
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。			
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。			
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バリエーションなどの練習を行います。			
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。			
パレトン	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。			
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。			
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。			
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☆

FEB

2

2020

LESSON PROGRAM

サンドームおとふけ
FACEBOOK やってます!

レッスン代行情報など
お得な情報をお届け!
👍 いいね! お願いします!!



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



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

2月の休館日は、3日・17日です。

