

# PROGRAM INFORMATION

エアロ

**らくらくエアロ** 45分

エアロビクス中級クラスのプログラムです。

強度 ★★★ 難易度 ★★★

**かんたんエアロ** 45分

エアロビクス初級クラスのプログラムです。

強度 ★★ 難易度 ★

ダンス

**テーマパークジャズダンス** 45分

テーマパークのショーで使われている音楽でジャズダンスを踊るダンスプログラムです。

強度 ★★ 難易度 ★★

**誰でもかんたんHIPHOP** 45分

初心者の方でも楽しくかんたんに踊れる、HIPHOPのダンスクラスです。

強度 ★★★ 難易度 ★★★

筋コン

**ZUMBA** 45分

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ダンスプログラムです。

強度 ★★☆☆ 難易度 ★★

**Wの刺激** 45分

青竹を利用して、脳と足裏Wに刺激を与える、笑顔が絶えない楽しいエクササイズです。

強度 ★☆ 難易度 ★☆

**STRONG Nation** 45分

音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニング・有酸素運動を音に合わせて行うプログラムです。

強度 ★★☆☆ 難易度 ★★

無料

**太極拳** 60分

全身の筋肉の動きに呼吸法を取り入れた中国武術プログラムです。

強度 ★ 難易度 ★★

**かんたんストレッチ** 30分

かんたんなストレッチを行い体をほぐすプログラムです。

強度 ★ 難易度 ★

**いきいきリズム** 30分

リズムにあわせてかんたんな有酸素運動を行う、どなたでも気軽に参加いただけるプログラムです。

強度 ★ 難易度 ★

**あおたけ&ラジオ体操** 30分

あおたけ踏みを使った簡単な運動とラジオ体操です。

強度 ★ 難易度 ★

**かんたんステップ** 30分

ステップ台を利用してかんたんな有酸素運動を行うプログラムです。

強度 ★★ 難易度 ★

**ボディシェイプ&ストレッチ** 30分

自重で行う筋トレ・器具を使用した筋トレなど様々な筋力トレーニングを行うプログラムです。

強度 ★★ 難易度 ★

**ノルディックウォーキング** 30分

スティックを使用して下半身だけでなく上半身も大きく使いながら有酸素運動をするプログラムです。

強度 ★ 難易度 ★

**健康体操** 30分

日常生活をより元気に過ごすためのレッスンです。

強度 ★ 難易度 ★

ヨガ

**やさしいホームヨーガ** 45分

ゆったりと自然に微笑みながら、心身共にリラックスしていきます。日常生活の中にも取り入れ楽しめるプログラムです。

強度 ★★ #N/A

**かんたんヨガ** 45分

呼吸法を使用して全身の筋強化と柔軟性、バランス能力を高めるプログラムです。

強度 ★★ 難易度 ★★

**リラックスヨガ** 45分

簡単な呼吸法にゆったりした動きで柔軟性を向上。とても落ち着けるプログラムです。

強度 ★ 難易度 ★★

**ヨガ** 45分

全身のリラックスをしつつ、しっかりと動きたい方におススメのプログラムです。

強度 ★★ 難易度 ★★

**美しい骨盤** 45分

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。美しい姿勢・柔軟性を得られる、女性やシニア向けのプログラムです。

強度 ★ 難易度 ★

**ヨガ&ピラティス** 60分

ゆったりとした動きで身体の深層部に働きかけ、心からしなやかな身体づくりを行うプログラムです。

強度 ★ 難易度 ★★

**かんたんピラティス** 45分

簡単なピラティスのエクササイズで美しい身体をめざすプログラムです。

強度 ★ 難易度 ★★

**ピラティス** 45分

やさしい動きで骨格バランス、ボディラインを整えていくプログラムです。

強度 ★★ 難易度 ★★

**背骨コンディショニング** 45分

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。

強度 ★ 難易度 ★★

**ボールde筋膜リリース** 45分

ボールを使って筋膜を柔らかくし、解きほぐすことで、身体を正常な状態に戻します。

強度 ★★ 難易度 ★

**Q-Ren ボディメンテナンス** 45分

誰にでもできるストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善のために必要な筋力、リラクゼーションのための呼吸法を中心に展開するプログラムです。

強度 ★ 難易度 ★

**美ユティー BodyWave** 45分

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を引き締めるプログラムです。

強度 ★★ 難易度 ★★

バレエ

**バレトン** 45分

バレエ・ヨガの動きをフィットネス風にアレンジし、バランスのよい身体を作るプログラムです。

強度 ★★ 難易度 ★★

**バレエストレッチ** 45分

レッスンバーを使った、バレエの要素を取り入れたストレッチプログラムです。

強度 ★★ 難易度 ★

**シェイプボクササイズ** 30分

体幹を使いながらパンチやキックなどシンプルな動きで全身を使う格闘技エクササイズです。

強度 ★★ 難易度 ★

ボクササイズ

# ☆SUNDOME☆ LESSON PROGRAM

SEP  
9  
2024

## ★注目レッスン★

26日(木) 14:00~14:45 肩楽教室

27日(金) 20:00~20:45 腰楽教室

皆様のご来館をお待ちしております！

### 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  
レッスンアープス 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分前となっております。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



9月の休館日は2日・17日です。

休館日  
2日・17日

# 9月 サンドームレッスンプログラム

	MON(月曜日)		TUE(火曜日)		WED(水曜日)		THU(木曜日)		FRI(金曜日)		SAT(土曜日)	SUN(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	Bスタジオ	Bスタジオ
10:00	10:00~10:30 ボディシェイプ 押切		10:00~10:30 かんたんステップ 松田		10:00~10:30 健康体操 柏崎		10:00~10:30 あおたけ&ラジオ体操 小島		10:00~10:30 ボディシェイプ スタッフ	10:00~10:45 バレトン マユミ		
11:00	10:45~11:15 かんたんストレッチ 押切		10:45~11:15 かんたんストレッチ 松田		10:45~11:15 かんたんストレッチ スタッフ	11:00~11:45 リラックスヨガ 山口	10:45~11:15 ノルディックウォーキング 小島		10:45~11:15 かんたんストレッチ スタッフ	11:00~11:45 ピラティス マユミ		
12:00		12:00~12:45 ZUMBA 藤本		12:00~12:45 ZUMBA イミ	4日・18日 らくらくエアロ RIKA 11日 代行表で お知らせいたします。 25日 テーマパーク ジャズダンス 川上 さゆり		12:00~12:45 背骨 コンディショニング 柏崎	5日 ダンス エクササイズ 金徳	12:00~12:45 ポールde筋膜 リリース 松田	12:00~12:45 隔週レッスン 藤本	6日・20日 美ューティー Body Wave 13日・27日 Wの刺激	
13:00		13:00~13:45 やさしい ホームヨーガ 岡安 由美子	13:00~13:45 ピラティス 高瀬	13:00~13:45 隔週レッスン			12日 かんたんヨガ	13:00~13:45 ZUMBA イミ	13:00~13:45 ZUMBA 藤本			
14:00		14:00~14:45 テーマパーク ジャズダンス 川上 さゆり	14:00~14:45 ヨガ 高瀬	14:00~14:45 ピラティス ERI			19日 Q-Renボディ メンテナンス	14:00~14:45 各週レッスン	14:00~14:45 バレエストレッチ マユミ			
15:00			15:00~16:00 太極拳 原田			26日 肩楽教室 柏崎(妹)						

■Aスタジオ：定員20名

■Bスタジオ：定員25名

19:00			19:00~19:45 背骨 コンディショニング 柏崎		19:00~19:45 誰でもかんたん HIPHOP 樋口		19:00~19:45 ピラティス ERI	19:00~19:45 ピラティス 柏崎	6日・20日 ヨガ 柏崎 13日 らくらくエアロ 溝口 27日 腰楽教室 柏崎		19:00~19:45 らくらくエアロ 溝口
20:00	19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田		20:00~20:45 ヨガ 柏崎		20:00~20:45 ZUMBA Asami		20:00~20:45 各週レッスン スタッフ				20:00~20:45 ZUMBA Asami
21:00											

SUNDOME LESSON PROGRAM Sep