

PROGRAM INFORMATION

らくらくエアロ	45分
エアロビクス中級クラスのプロプログラムです。	
強度 ★★★	難易度 ★★★
ランランエアロ	45分
中～上級レベルのエアロビクスです。	
強度 ★★★	難易度 ★★★
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 ★★
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 ★★
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 ★★
初心者向け簡単ダンス(入門)	45分
聞き馴染みある音楽に合わせて楽しく踊るダンスクラス。ダンスを始めた方ダンス初心者にお勧め	
強度 ★★	難易度 ★
フラダンス	45分
ハワイの素晴らしい音楽のもと、身も心も癒されるレッスンです。初めての方大歓迎！基本からゆったり行います。	
強度 ★	難易度 ★
ランランステップ	45分
かんたんステップよりも、強度を高めたクラスです。	
強度 ★★★	難易度 ★★
体幹トレーニング	45分
体幹を鍛えることで安定感の向上や姿勢改善おなか周りの引き締めを行います	
強度 ★★	難易度 ★
シャドーファイト	45分
音楽に合わせてパンチやキックをします。目いっぱい身体を動かして達成感を味わいましょう！	
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 ★
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	30分
自重で行う筋トレ、器具を使用する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 ★
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 ★
ノルディックウォーキング	30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 ★★	難易度 ★★

睡眠向上ヨガ	30分
1日の終わりにやりたい副交感神経を高めて快眠を促すリラックスヨガです。	
強度 ★	難易度 ★
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 ★★	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 ★★
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、ポディラインを整えていくプログラムです。	
強度 ★★	難易度 ★★
美姿勢 腰らく教室	45分
腰痛の予防緩和におすすめのレッスンです。	
強度 ★	難易度 ★
美姿勢 肩らく教室	45分
肩こりの予防、可動域改善のレッスンです。	
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 ★
ストポ&筋膜リリース	45分
ストレッチボールを使い、筋肉の緊張を取りほぐし、身体を正常な状態に戻します。	
強度 ★	難易度 ★
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 ★★
美尻メイクバレト	45分
有酸素バリエエクササイズにお尻筋トレ要素を入れた超効果的ボディメイクプログラムです。	
強度 ★★	難易度 ★
バレト	45分
バリエ・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 ★★
バレト スタンディングフロー	45分
バリエの動きを取り入れた「かんたん」「楽しい」有酸素エクササイズ。頑張るところを一つに絞りに、体力、筋力維持向上を目指します。	
強度 ★★	難易度 ★
バリエストレッチ	45分
レッスンバーを使った、バリ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 ★

SUNDOME
LESSON PROGRAMDecember
12
2025

Christmas ZUMBA Party 開催します！！

12月20日(土)18:30～19:45
75分間の豪華クリスマスZUMBAイベントを
開催いたします♪担当は藤本 & Asamiです
皆様お誘いあわせの上ご参加ください！！
詳細・ご予約はサンドームまで
お問い合わせください

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
レッスンアーパス 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



12月の休館日は1・15・29～31日です

1日・15日・29～31日

SUNDOME LESSON PROGRAM Dec

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
	10:00~10:30 ボディシェイプ 松田		10:00~10:30 ボディシェイプ 佐竹		10:00~10:30 ボディシェイプ 佐竹		10:00~10:30 あおたけ＆ラジオ体操 小島	10:00~10:30 かんたんステップ 松田	10:00~10:45 バレトン マユミ		
	10:45~11:15 ストレッチボール 松田		10:45~11:15 かんたんストレッチ 佐竹		10:45~11:15 かんたんストレッチ 佐竹	走路	10:45~11:15 ノルディックウォーキング 小島	10:45~11:15 ストレッチボール 松田	11:00~11:45 ピラティス マユミ		
	12:00~12:45 ZUMBA 藤本		12:00~12:45 ZUMBA イミ		12:00~12:45 ボールDe 筋膜リリース 松田		12:00~12:45 バレトン スタンディングフロー 増山		12:00~12:45 美姿勢 肩らく教室 佐竹		
	13:00~13:45 やさしい ホームヨーガ 岡安 由美子		13:00~13:45 美姿勢 肩らく教室 工藤		13:00~13:45 らくらくエアロ RIKA		13:00~13:45 ZUMBA イミ		13:00~13:45 ZUMBA 藤本		
	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 体幹トレーニング 工藤		14:00~14:45 ハワイアンフラ 香葉		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 バレエストレッチ マユミ			
			15:00~16:00 太極拳 原田								
■Aスタジオ：定員20名 ■Bスタジオ：定員25名											
			19:00~19:45 美姿勢 肩らく教室 伊藤響		19:00~19:45 誰でもかんたん HIPHOP 樋口	19:00~19:45 美尻メイクバレトン Momoko	5・19日 やさしいエアロ RIKA 12・26日 肩らく教室 佐竹	19:00~19:45 週替わりレッスン	19日 ヨガ RIKA	19:00~19:45 美尻メイクバレトン Momoko	
	19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田		20:00~20:45 シャドーファイト 伊藤響	20:00~20:45 ZUMBA Asami		20:00~20:45 睡眠向上ヨガ Momoko		20:00~20:45 週替わりレッスン	体幹トレーニング 工藤 (5日) 伊藤 (12日)	20:00~20:45 ZUMBA Asami	
									26日 背骨 コンディショニング 柏崎		