

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。	
ダンス	強度 ★★★	難易度 ★★★
	ランランエアロ	45分
ダンス	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	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。	
ダンス	強度 ★★	難易度 ★★
	ZUMBA	45分
ダンス	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 ★★★
ダンス	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。	
ダンス	強度 ★★★	難易度 ★★★
	初心者向け簡単ダンス(入門)	45分
ダンス	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。ダンスを始めたい方ダンス初心者にお勧め	
	強度 ★★	難易度 ★
ダンス	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！基本からやったり行います。	
ダンス	強度 ★	難易度 ★
筋コ	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。	
筋コ	強度 ★★★	難易度 ★★
筋コ	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	
筋コ	強度 ★★	難易度 ★
筋コ	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達成感を味わいましょう！	
筋コ	強度 ★★★	難易度 ★★★
筋コ	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。	
筋コ	強度 ★	難易度 ★
筋コ	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。	
筋コ	強度 ★	難易度 ★
筋コ	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。	
筋コ	強度 ★★	難易度 ★
筋コ	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。	
筋コ	強度 ★★	難易度 ★
筋コ	健康体操	30分
	日常生活をより元気にすごすためのレッスンです。	
筋コ	強度 ★	難易度 ★
筋コ	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。	
筋コ	強度 ★★	難易度 ★★

ヨガ	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快眠を促すリラックスヨガです。	
ヨガ	強度 ★	難易度 ★
	やさしいホームヨガ	45分
ヨガ	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	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。	
ヨガ	強度 ★★	難易度 ★★
ヨガ&ピラティス	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 ★★
ヨガ&ピラティス	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。	
ヨガ&ピラティス	強度 ★	難易度 ★★
ピラティス	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 ★★
ピラティス	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。	
ピラティス	強度 ★	難易度 ★
美姿勢 肩らく教室	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 ★
美姿勢 肩らく教室	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 ★★
美姿勢 肩らく教室	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 ★
美姿勢 肩らく教室	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 ★
美姿勢 肩らく教室	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 ★★
太極拳	美尻メイクバレトン	45分
	有酸素バレ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 ★
太極拳	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 ★★
太極拳	バレトン スタンディングフロー	45分
	バレ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、体力、筋力維持向上を目指します。	
	強度 ★★	難易度 ★
太極拳	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 ★

SUNDOME LESSON PROGRAM

January

1

2026

高瀬先生・押切インストラクター復活！

火曜日 13時

ピラティス 高瀬

月曜日 10時

ボディシェイプ 押切

月曜日 10時45分

かんたんストレッチ 押切

1月よりレッスンを再開いたします！

皆様のご参加をお待ちしております！！

利用料金

利用券 100円
回数券(12枚綴り) 1,000円

レッスン料金
30分 200円
45分 300円
60分 400円
レッスンフリー券 4,400円(1ヶ月)

★レッスン参加方法

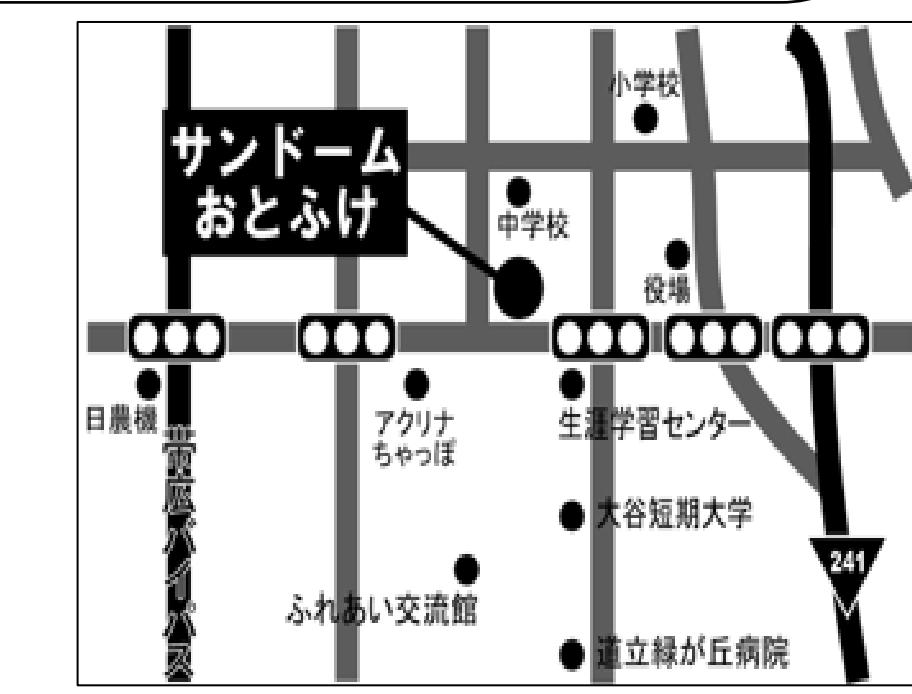
レッスン開始1時間前から1階受付にてレッスン受付を開始します。

〈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

1月の休館日は1～3日・5日・19日です

休館日

1~3日・5日・19日

1月 サンドームレッスンプログラム

■Aスタジオ：定員20名 ■Bスタジオ：定員25名