

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 ★★★	
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 ★★★	
ジャズダンス	45分	
洋楽・JPOPなどさまざまな音楽で気持ちよく楽しく体を動かすダンスクラスです。		
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！基本からゆっくり行います。		
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す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 ★★	

エアロ

ダンス

筋コン

無料

ヨガ

ピラティス

太極拳

バレエ

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。

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すすめのプログラムです。

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なうプログラムです。

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 ★★

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 ★

ストボ＆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 ★★

美尻メイクバレトン

45分

有酸素パラエクササイズによる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 ★

バレトン

45分

パラエ・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 ★★

バレトン スタンディングフロー

45分

パラ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 ★

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

February
2
2026

美姿勢プログラムの新しいリリースが始まります！

2月中旬より肩らく教室・腰らく教室の

新しいリリースが実施されます！！

今回のテーマは

肩らく教室

「首周りの可動域を向上させ首・肩まわりをらくに」

腰らく教室

「足の裏や足首をほぐし安定した足まわりの獲得」
皆様のご参加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

レッスンフリーバス 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。

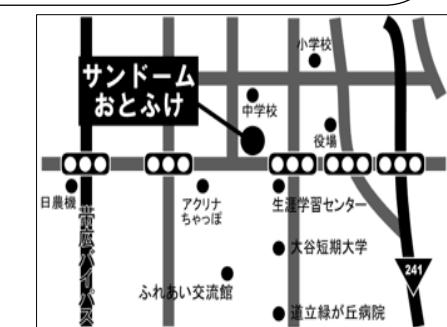
〈有料レッスン〉町内・町外の方に関係なく先着順となります。

〈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2日・16日です

休館日

2日・16日

2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 30	10:00~10:30 ボディシェイプ 押切		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 パレトン マユミ		
11:00 30	10:45~11:15 かんたんストレッチ 押切		10:45~11:15 ストレッチ&リリース 佐竹		10:45~11:15 かんたんストレッチ 佐竹		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 30	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 パレトン 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 30	13:00~13:45 テーマパーク ジャズダンス 川上 さゆり	変更	13:00~13:45 ピラティス 高瀬		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 30	14:00~14:45 やさしい ホームヨガ 岡安 由美子	変更	14:00~14:45 休幹トレーニング 工藤		14:00~14:45 ハワイアンフラ 春菜		14:00~14:45 ジャズダンス 川上 さゆり	14:00~14:45 パレエストレッチ マユミ			
15:00 30				15:00~16:00 太極拳 原田	1時間						

■Aスタジオ：定員20名 ■Bスタジオ：定員25名