

# PROGRAM INFORMATION

エアロ

**らくらくエアロ** 45分

エアロピ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ピクスです。

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 ★★

ダンス

筋コン

無料

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。

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動きかけ、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 ★★

**美尻メイクバトン** 45分

有酸素/バリ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 ★

ピラティス

メンテナンス

太極拳

バレエ

# SUNDOME LESSON PROGRAM

March 3 2026

2025年度もありがとうございました！

いつもサンドームおとふけをご利用いただき誠にありがとうございます！

おかげさまで今年度もたくさんの方にレッスンにご参加いただき大変うれしく思います。

一部スケジュールに変更がありますのでご確認ください。今年度も残り1か月となりますが、新年度に向けてたくさん身体を動かしていきましょう！

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分前までと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



3月の休館日は2日・16日です

