

PROGRAM INFORMATION

エアロ
ダンス
トレーニング
有酸素運動
無料

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 ★★★
らくらくステップ 45分	ステップ台を利用して行う有酸素運動プログラムです。 音楽に合わせて楽しく体を動かしていきましょう！ 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 ★★★
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 ★
美尻トレーニング 45分	お尻の筋肉を刺激し、お尻の引き締めとヒップアップを目的としたトレーニングです。 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 ★
ストロングネーション 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 ★★
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行う有酸素運動プログラムです。 音楽に合わせて簡単なステップを踊ります。 強度 ★★ 難易度 ★
ボディシェイプ 30分	自車で行う筋トレ、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 ★
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 ★
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 ★

ヨガ
ストレッチ
太極拳
バレエ

ヨガ 45分	全身のリラクゼーションを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 ★★
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られるプログラムです。 強度 ★★ 難易度 ★★
姿勢改善ヨガ 45分	姿勢改善に効果のあるポーズや動きを入れたヨガのクラスです。 強度 ★ 難易度 ★
ベーシックヨガ 45分	ヨガの基本的なポーズと正しい呼吸法を学べるクラスです。 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 ★★
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	簡単なストレッチを行い姿勢保持に必要な筋肉を働かせ、姿勢改善をすることで腰痛等を軽減させるクラスです。 強度 ★ 難易度 ★
美姿勢 肩らく教室 45分	簡単なストレッチを行い姿勢保持に必要な筋肉を働かせ、姿勢改善をすることで肩こり等を軽減させるクラスです。 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 ★
筋膜リリース 45分	筋膜をほぐすことで体の身体のハリや癒着をほぐし、リラックスした身体の状態を目指します。 強度 ★★ 難易度 ★★
マットサイエンス 45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 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 ★★
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取り、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	レッズバーを使った、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

July 7 2026

7月のピックアップレッスン！

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！
いよいよ夏本番の7月です！

7月からは藍原さんの「美尻トレーニング」が開始！
下半身トレーニングよりお尻の引き締め
特化した内容になっております！

しっかり水分と栄養をとって
この夏を健康に乗り越えよう！

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



7月の休館日は6日・21日です

休館日
6日・21日

7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 ボディシェイプ 山下		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 いきいきリズム 松田	10:00~10:45 バレトン マユミ		
30							走路					
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 山下		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	
30												
12:00		12:00~12:45 ZUMBA 藤本		12:00~12:45 らくらくステップ 山下		12:00~12:45 ポール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		
30												
13:00		13:00~13:45 テーマパーク ジャズダンス 川上 さゆり		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		
30												
14:00		14:00~14:45 やさしい ホームヨーガ 岡安 由美子		14:00~14:45 ヨガ 高瀬		14:00~15:00 ハワイアンフラ 春菜	1時間	14:00~14:45 美尻 トレーニング 藍原	14:00~14:45 バレエストレッチ マユミ			
30							変更					
15:00				15:00~16:00 太極拳 原田								
30												
16:00												

Aスタジオ:定員 20名 Bスタジオ:定員 25名

19:00				19:00~19:45 マットサイエンス 佐竹		19:00~19:45 誰でもかんたん HIPHOP 樋口	19:00~19:45 姿勢改善ヨガ 齊藤	3・17・31日 やさしいエアロ RIKA	19:00~19:45 週替わりレッスン	3・17・31日 ヨガ RIKA	19:00~19:45 週替わりレッスン	4・18日 腰らく教室 井崎
30												
45		19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田						10日 下半身引き締め トレーニング 藍原		10日 コアトレ& ストレッチ 藍原		11日・25日 ストロング ネーション 井崎
20:00				20:00~20:45 筋膜リリース 佐竹	20:00~20:45 ZUMBA Asami		20:00~20:45 ベーシックヨガ 齊藤	24日 腰らく教室 伊藤	20:00~20:45 週替わりレッスン	24日 シャドーファイト 伊藤		
30												
45												
21:00												

SUNDOME LESSON PROGRAM July