

PROGRAM INFORMATION

ヨガ

ダンス

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をプログラムです。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！基本からゆつたり行います。	
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をプログラムです。音楽に合わせて簡単なステップを踏んでいきます。	
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 ★
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 ★
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。	

ヨガ

ピラティス

メンテナンス

太極拳

バレエ

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 ★★
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 ★★
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けるプログラムです。	
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コリや癒着をほぐし、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

August
8
2026

8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！
毎日蒸し暑い日が続いていますね。
ほどよく運動してこの夏を乗り越えていきましょう！
お盆期間中8/10～15日はプログラム内容を変更して行います。
ご確認しご参加ください！

各レッスン初参加も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分前と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



8月の休館日は3日・17日です

休館日
3日・17日

8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
	10:00~10:30 いきいきリズム 松田		10:00~10:30 ボディシェイプ 山下		10:00~10:30 ボディシェイプ 押切		10:00~10:30 あおたけ＆ラジオ体操 小島	10:00~10:30 ボディシェイプ 佐竹	10:00~10:45 バレトン マユミ		
	10:45~11:15 ストレッチポール 松田		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 押切		10:45~11:15 ノルディックウォーキング 小島	10:45~11:15 かんたんストレッチ 佐竹	11:00~11:45 ピラティス マユミ		
	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 肩らく教室 佐竹		12:00~12:45 バレトン スタンディングフロー 増山		12:00~12:45 Myエアロ 松田		
	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	6日 コアトレ & ストレッチ 山下	13:00~13:45 ZUMBA イミ		13:00~13:45 ZUMBA 藤本		
						13日 シャドー ファイト 伊藤					
	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	20日 腰らく教室 伊藤	14:00~14:45 通替わりレッスン	14:00~14:45 バレエストレッチ マユミ			
						27日 背骨コンディ ショニング 柏崎					
			15:00~18:00 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 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	7・14日 腰らく教室 伊藤	19:00~19:45 通替わりレッスン	7・14日 シャドーファイト 伊藤	19:00~19:45 通替わりレッスン	1日 腰らく教室 井嶋
											8日 下半身 トレーニング 荻原
	19:45~20:45 ヨガ & ピラティス 堀田		20:00~20:45 筋膜リリース 佐竹	20:00~20:45 ZUMBA Asami		20:00~20:45 ベージュヨガ 齊藤	21日 背骨 コンディショニング 柏崎	20:00~20:45 通替わりレッスン	21日 ピラティス 柏崎	20:00~20:45 ZUMBA Asami	15日・22日 ストロング ネーション 井嶋
							28日 やさしいエアロ RIKA		28日 ヨガ RIKA		29日 代行

SUNDOME LESSON PROGRAM August

休館日
3日・17日

8月お盆 サンドームレッスンプログラム

10日(月曜日)		11日(火曜日)		12日(水曜日)		13日(木曜日)		14日(金曜日)		15日(土曜日)
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
10:00	10:00~10:30 いきいきリズム 松田				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 ボディシェイプ 山下	10:00~10:45 バレトン マユミ	
30										
11:00	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 ノルディックウォーキング 小島	10:45~11:15 かんたんストレッチ 山下		
30									11:00~11:45 ピラティス マユミ	
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 藤本		12:00~12:45 やさしいエアロ RIKA		12:00~12:45 美姿勢 腰らく教室 佐竹		12:00~12:45 ピラティス 佐竹		12:00~12:45 コアトレ&ストレッチ 山下	
30										
13:00	13:00~13:45 ポールDe 筋膜リリース 松田		13:00~13:45 かんたんヨガ RIKA		13:00~13:45 らくらくエアロ RIKA		13:00~13:45 美姿勢 腰らく教室 伊藤		13:00~13:45 姿勢改善 エクササイズ 伊藤	
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 マットサイエンス 佐竹		14:00~15:00 ハワイアンフラ 香葉		14:00~14:45 シャドーファイト 伊藤			
30										
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 誰でもかんたん HIPHOP 樋口			19:00~19:45 美姿勢 腰らく教室 伊藤		19:00~19:45 ストロングネーション 井崎
30										
45										
20:00	19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田			20:00~20:45 ZUMBA Asami				20:00~20:45 シャドーファイト 伊藤		20:00~20:45 ZUMBA Asami
30										
45										
21:00										

SUNDOME LESSON PROGRAM August