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 ★★★

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 ★★

ダンス

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 ★

トレーニング

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 ★

有酸素運動

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達成感を味わいましょう！
強度 ★★★ 難易度 ★★★

無料

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、
どなたでも気軽にご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

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
テニスボールやストレッチポールを使って身体の凝りをほぐし、姿勢改善に効果のあるポーズを取り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 ★

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 ★★

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 ★★

メンテナンス

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

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 ★★

バレエ

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

November 11 2026

11月休館日のご案内

11月の休館日は
2日(月)・16日(月)です！！

すっかり寒くなり冬になりつつありますね
今年も残り2か月健康に過ごすために
頑張っていきましょう！

今月は週替わりレッスンが増えております。
プログラムを確認しご参加ください！
やったことないレッスンへの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ケ月)

★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。

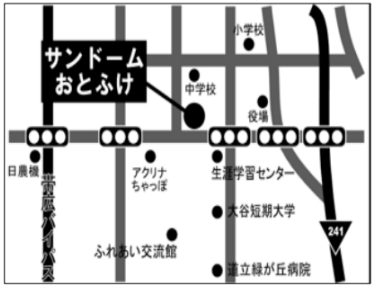
〈有料レッスン〉町内・町外の方関係なく先着順となります。
〈無料レッスン〉町内の方が優先となり、町内の方から先着順となります。
（町外の方はレッスン開始10分前となっても定員に満たない場合にご参加いただけます）

・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



11月の休館日は2日・16日です

休館日
2日(月)・16日(月)

11月　サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM November

	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 いきいきリズム 松田		10:00～10:30 ボディシェイプ スタッフ		10:00～10:30 ボディシェイプ スタッフ		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 スタッフ	10:00～10:45 バレトン マユミ		
30							走路					
		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 スタッフ		10:45～11:15 かんたんストレッチ スタッフ		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 スタッフ			
11:00										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 週替わりレッスン		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		変更 12:00～12:45 6、20日筋膜リリース 13、27日Myエアロ		
30												
13:00		13:00～13:45 Wの刺激 藤本		13:00～13:45 週替わりレッスン		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	変更	14:00～14:45 からだ コンディショニング KANAKO		1時間 14:00～15:00 **ハワイアンフラ** 春菜		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												
15:00				1時間 15:00～16:00 太極拳 原田								
30												
16:00												
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	19:00～19:45 週替わりレッスン		19:00～19:45 週替わりレッスン	
30		1時間										
45		19:45～20:45 ヨガ＆ピラティス 堀田										
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	20:00～20:45 週替わりレッスン		20:00～20:45 ZUMBA Asami	
30												
45												

Aスタジオ：定員20名　Bスタジオ：定員25名

週替わりレッスン　一覧表

火曜　12:00～12:45
3日　腰らく教室　伊藤
10日　背骨コンディショニング　柏崎
17・24日　らくらくステップ　山下

13:00～13:45
3日　シャドーファイト　伊藤
10日　Myエアロ　松田
17日　腰らく教室　井崎
24日　肩らく教室　佐竹

金曜　19:00～19:45
6日　ランランエアロ　白石
13・27日　やさしいエアロ　ＲＩＫＡ
20日　調整中

20:00～20:45
6日　ストレッチポール（30分）白石
20日　シャドーファイト　伊藤
13・27日　ヨガ　ＲＩＫＡ

土曜　19:00～19:45
7・28日　腰らく教室　井崎
14日　バレトンスタンディング　増山
21日　ストロングネーション　井崎