

LESSON PROGRAM 2010 6月



サンドームおとふけホームページ開設中
<http://otofuke.exblog.jp/>

今すぐアクセス▶

利用料金		レッスンチケット料金		
利用券	回数券 (12枚綴り)	30分	45分	60分
100円	1,000円	200円	300円	400円

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

6月7日(月)・21日(月)は休館日となっております。



プログラム program

プログラム名	時間	強度	難しさ
太極拳	60	★	★★
全身の筋肉の動きに呼吸法を取り入れたクラスです。			
ZUMBA GOLD	45	★	★★
ラテンミュージックに合わせて、コア(体幹部)を鍛えるプログラムです。パワフルな音楽によってウエストシェイプができるとても楽しいレッスンです。			
ヨガ & ピラティス	45	★	★
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作りを行なっていきます。			
ウエストシェイプピラティ	45	★	★
簡単なピラティスのエクササイズと呼吸法で内側から引き締まった美しいボディラインをつくります。			
らくらくエアロ	45	★	★★
基本的な動作を組み合わせながらシェイプアップしていくクラスです。			
ランランエアロ	45	★★	★★★
一つレベルアップしたエアロビクス、多彩なバリエーションの振り付けを楽しみながら効率よくシェイプアップしていくクラスです。			
ジョグEX	30	★★	★
基本的なシェイプアップ動作を入れながら、誰でも簡単に楽しく走るレッスンです。ジョギングじゃなくてウォーキングでの参加もOK。			
シェイプサーキット	30	★★	★★
筋トレと有酸素運動を時間内で交互に行い効果的なシェイプアップを目指すプログラムです。			
美しい骨盤・ストレッチ&骨盤EX	30・45	★	★
骨盤周りのストレッチや筋力トレーニングをゆっくりのんびり行なう、女性やシニア向けのプログラムです。			
美ステップ	30	★	★
ヒップアップ効果！ウエストくびれ効果！足長効果が期待！簡単な脂肪燃焼系プログラムです。			
受付	毎回、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。 ※有料レッスンは町内・町外の方関係なく先着順となります。		
定員	定員になる場合もございます、参加される前に受付にてご確認ください。		
対象	高校生以上の方が対象となります。		
参加料	券売機で時間毎のレッスンチケットと利用券をご購入下さい。		
プログラム名	時間	強度	難しさ
はじめてエアロ	30・45・60	★	★
エアロビクスを体験したい方、はじめての方、運動が苦手な方にお勧めの入門クラスです。			
にこにこエアロ	60	★★	★★
基本的なステップを中心にリズムカルにステップを踏みこんでいく初級クラスです。			
ストレッチ	30		
ゆっくりと身体をのばしていくクラスです、どなたでも気軽にご参加いただけます。			
かんたんダンスシェイプ	45	★	★
ストレッチやお腹周り、コア部分などの筋力トレーニングを行ったり、有酸素運動にはダンスのステップを取り入れながらおこなうプログラムです。			
ポスバランス	30	★	★
ポスバランスというフィットネス器具を使い、筋力トレーニングを行なうプログラム、有酸素運動も一緒に行います。			
いきいきリズム	45	★	
以前おこなっていた健康いきいき体操です。有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチをおこなうプログラムになります。			

有料
 レッスン

レ
 ッ
 シ
 ョ
 ン
 プ
 ロ
 グ
 ラ
 ム

無
 料
 レ
 ッ
 シ
 ョ
 ン

6月 音更町総合体育館 サンドームおとふけ レッスンプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
30					10:15~11:00 らくらくエアロ45 中村 ☺		
11:00							
30					11:15~12:00 ウエストシェイプピラティス 木村 ☺		
12:00							
30					12:15~12:45 美ステップ 橋本 🍃		
13:00							
30	13:00~13:30 シェイプサーキット 🍃	13:00~13:30 美ステップ 三間 🍃	13:00~13:45 かんたんダンスシェイプ 平川 🍃	13:00~13:30 ポスバランス 平川 🍃	13:00~13:30 美しい骨盤体操 中村 🍃		
14:00	13:40~14:25 いきいきリズム 🍃	13:40~14:40 にこにこ 橋本 ☺	13:55~14:40 ZUMBA GOLD 三間 🍃	13:40~14:10 ジョグ30 🍃	13:40~14:25 いきいきリズム 平川 🍃		
15:00	14:35~15:20 ストレッチ&骨盤EX 🍃		14:50~15:20 ストレッチ 🍃	14:20~15:05 はじめて45 橋本 🍃			
30		15:00~16:00 太極拳 原田 ☺		15:10~15:40 ストレッチ 🍃			
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00							
30	19:00~19:45 はじめて 橋本 🍃	第2月曜日 ジョグ30 第4月曜日 美ステップ 第5月曜日 ステップ	19:00~19:45 美ステップ45 三間 🍃			19:00~19:30 美しい骨盤体操 中村 🍃	
20:00	20:00~20:30 橋本レッスン						
30						19:40~20:25 ランランエアロ 中村	
21:00		20:30~21:15 ZUMBA GOLD 三間 🍃					
30			21:15~21:45 ポスバランス 橋本 🍃	21:00~21:45 かんたんダンスシェイプ 平川 🍃	21:00~21:45 ヨガ&ピラティス 木村 🍃		
22:00							

レッスンの変更・代行は
サンドームブログにて
随時配信中♪



初心者マーク

初心者の方でも安心してご参加いただける
プログラム



ニコニコマーク

どなたでも気軽にご参加いただけるプログラム

第2月曜日
ジョグ30
第4月曜日
美ステップ
第5月曜日
ステップ

サンドーム情報をQR
コードで簡単ゲット!
今すぐアクセス▶

