

# PROGRAM INFORMATION

エアロ  
ダンス  
筋コン  
無料  
太極拳  
バレエ

<b>らくらくエアロ</b> 45分	エアロピクス中級クラスのプログラムです。 強度 ★★★ 難易度 ★★★
<b>ランランエアロ</b> 45分	中～上級レベルのエアロピクスです。 強度 ★★★ 難易度 ★★★
<b>テーマパークジャズダンス</b> 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 ★★
<b>ZUMBA</b> 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む、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 ★★★
<b>誰でもかんたんHIPHOP</b> 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 ★★★
<b>初心者向け簡単ダンス(入門)</b> 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 ★
<b>フラダンス</b> 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 ★
<b>ランランステップ</b> 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 ★★
<b>体幹トレーニング</b> 45分	体幹を鍛えることで安定感の向上と姿勢改善おなか周りの引き締めを行います 強度 ★★ 難易度 ★
<b>シャドーファイト</b> 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 ★★★
<b>かんたんストレッチ</b> 30分	かんたん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 ★
<b>あおたけ&amp;ラジオ体操</b> 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 ★
<b>かんたんステップ</b> 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 ★
<b>ボディシェイプ</b> 30分	自重で行う筋トレ、器具を使用する筋力トレーニング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 ★
<b>健康体操</b> 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 ★
<b>ノルディックウォーキング</b> 30分	ゆつ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 ★★

<b>睡眠向上ヨガ</b> 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 ★
<b>やさしいホームヨーガ</b> 45分	ゆつ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 ★★
<b>ヨガ</b> 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 ★★
<b>ヨガ&amp;ピラティス</b> 60分	ゆつ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 ★★
<b>かんたんピラティス</b> 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 ★★
<b>ピラティス</b> 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 ★★
<b>美姿勢 腰らく教室</b> 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 ★
<b>美姿勢 肩らく教室</b> 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 ★
<b>背骨コンディショニング</b> 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 ★★
<b>ボールde筋膜リリース</b> 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 ★
<b>ストポ&amp;筋膜リリース</b> 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 ★
<b>太極拳</b> 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 ★★
<b>美尻メイクバトン</b> 45分	有酸素バリエーションエクササイズにお尻筋力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 ★
<b>バトン</b> 45分	バリエーション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 ★★
<b>バトン スタンディングフロー</b> 45分	バレエの動きを取り入れた「かんたん」「美しい」有酸素エクササイズ。頑張るところを一つに絞りに、筋力維持向上を目指します。 強度 ★★ 難易度 ★
<b>バレエストレッチ</b> 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

May 5 2026

NEWレッスンスター！！

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！

5月よりNEWレッスンがスタートします♪皆様のご参加をおまちしております。

火曜日 19:00 マットサイエンス(佐竹)  
木曜日 19:00 姿勢改善ヨガ(齊藤)  
木曜日 20:00 ベーシックヨガ(齊藤)  
土曜日 19:00 ストロングネーション(井崎)

## 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



5月の休館日は7日・18日です