休館日
7日・21日

5月 サンドーム☆レッスンプログラム

月曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:15 ふまねっと 山角
- 11:30～12:15 はじめてエアロ 山角
- 12:30～13:00 ボスバランス 山角
- 13:15～14:00 ダンスストレッチ MINORI
- 14:15～15:00 キレイ・健康ダンスエクササイズ 李奈
- 15:15～16:00 ダンスエアロ 李奈
- 18:45～19:30 キレイ・健康ダンスエクササイズ 李奈
- 19:45～20:30 ダンスエアロ 李奈
- 20:15～21:00 ZUMBA 三間

Bスタジオ
- 14:15～15:00 Street Jazz MINORI

ランニング走路

火曜日

Aスタジオ
- 11:00～11:45 はじめてエアロ 神田
- 12:00～12:45 ベーシックヨガ 阿部
- 13:00～13:45 キレイ・健康ダンスエクササイズ 李奈
- 14:00～14:45 ウエストシェイプ ピラティス KAORI
- 15:00～16:00 太極拳（中級） 原田
- 16:10～16:55 太極拳（初級） 原田
- 21:05～21:50 ムーンヨガ Chiho

Bスタジオ
- 11:15～11:45 肩こり・腰痛体操
- 12:00～12:30 ひきしめ 神田

ランニング走路
- 10:30～11:00 簡単 ウォーキング塾

水曜日

Aスタジオ
- 10:45～11:30 リラックスヨガ 山口
- 11:45～12:30 ボスバランス45 神田
- 12:45～13:30 ZUMBA KANAKO
- 13:40～14:25 タイ式健康体操 中村
- 14:35～15:20 かんたんヨガ KAORI
- 19:00～19:45 はじめてエアロ 神田
- 20:00～20:45 チャレンジヨガ MINORI

Bスタジオ

ランニング走路

木曜日

Aスタジオ
- 12:00～12:45 いきいきリズム 神田
- 13:00～13:45 燃焼エアロ 好美
- NEW！ 14:00～14:45 陰陽ヨガ 好美
- 20:45～21:30 ヨガ＆ピラティス KAORI

Bスタジオ
- 11:00～11:45 ふまねっと 神田
- 12:15～12:45 かんたんステップ 松田
- 19:45～20:30 ZUMBA KANAKO
- 20:45～21:30 エクストリーム KANAKO

ランニング走路

金曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 バレトン マユミ
- 11:15～12:00 かんたんピラティス マユミ
- 12:15～12:45 美しい骨盤 松田
- 13:00～13:45 すっきりエアロ 金徳
- 13:55～14:40 DISCO WORLD KANAKO
- 14:50～15:35 バレエストレッチ マユミ

Bスタジオ
- 11:30～12:00 疲労回復ストレッチ
- 19:15～20:00 アンチエイジングヨガ 中村
- 20:15～21:15 ZUMBA 三間

ランニング走路
- 10:30～11:15 ノルディックウォーキング

土曜日

Aスタジオ
- 12:00～12:45 チャレンジヨガ MINORI
- 復活！ 13:00～13:45 ZUMBA 金徳
- 18:45～19:30 キレイ・健康ダンスエクササイズ 李奈
- 19:45～20:30 ダンスエアロ 李奈

Bスタジオ
- 18:45～19:30 ゆるりらヨガ 中村
- 19:45～20:30 ダーマヨガ 中村

日曜日

Aスタジオ
- 19:00～19:45 すっきりエアロ 金徳
- 20:00～20:30 ストレッチ 金徳

Bスタジオ

音更町総合体育館の face bookページに いいね!してみてください。
知ってお得な情報をお届けします。

毎月のレッスン情報 お得なお知らせなど 発信しております。

携帯でQRコードを読み取り こちらにアクセス!!

https://www.facebook.com/sundome.otofuke.hokkaido

音更町総合体育館 サンドームおとふけ

← 無料レッスン
← 有料レッスン
← サークル利用

Aスタジオ 定員 20名

ボスバランス 定員 15名

Bスタジオ 定員 35名

サンドームおとふけホームページ開設中

オカモト パブリックビジネスカンパニー 検索