

# 昭和電工ドーム大分

LesMILLS・ピラティス・ヨガ・キッズ運動教室 すべてに使える

**回数券を期間限定で販売します。**

**販売期間 11月14日～28日 4回3600円**

## ボディコンバット45

音楽に合わせてパンチやキックを繰り出し、メンタル、フィジカル両面の効果が期待できます。



**日程** ①11/16・23・30、12/7・21(全て水曜日)  
②11/18・25、12/2・9・16・23(全て金曜日)  
**時間** ①14:15～15:00 ②15:00～15:45  
**対象** 16歳(高校1年生)以上

## ボディバランス45

身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップに効果的です。



**日程** ①11/15・22・29、12/6・20(全て火曜日)  
②11/18・25、12/2・9・16・23(全て金曜日)  
**時間** ①18:30～19:15 ②11:45～12:30  
**対象** 16歳(高校1年生)以上

## ヨガ

呼吸法、瞑想をベースに心身をリラックスさせる為に構成されたヨガプログラム。



**日程** 11/14・21・28、12/5・19・26(全て月曜日)  
**時間** 14:30～15:15  
**対象** 16歳(高校1年生)以上

## ボディアタック

ボディアタックは、引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。



**日程** 11/18・25、12/2・9・16・23(全て金曜日)  
**時間** 19:50～20:35  
**対象** 16歳(高校1年生)以上

## ボディバランス60

身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップに効果的です。



**日程** 11/15・22・29、12/6・20(全て火曜日)  
**時間** 14:00～15:00  
**対象** 16歳(高校1年生)以上

## ボディジャム45

ダンスの動きをベースとしたスタジオワークアウトです。初心者からどなたでも参加可能です。



**日程** 11/15・22・29、12/6・20(全て火曜日)  
**時間** 13:00～13:45  
**対象** 16歳(高校1年生)以上

## アスレチック体操教室(4～6歳)



身体と脳の運動をコーディネートし、学校で行う鉄棒をマスター。マット運動の技に挑戦。

**日程** ①11/15・22・29、12/6・20(全て火曜日)  
②11/16・23・30、12/7・21(全て水曜日)  
**時間** ①15:30～16:15 ②15:15～16:00  
**対象** 4～6歳  
**定員** 各12名

## アスレチック体操教室(6歳～小学3年生)



身体と脳の運動をコーディネートし、学校で行う鉄棒をマスター。マット運動の技に挑戦。

**日程** ①11/15・22・29、12/6・20(全て火曜日)  
②11/16・23・30、12/7・21(全て水曜日)  
**時間** ①16:30～17:30 ②16:15～17:15  
**対象** 6歳～小学3年生  
**定員** 各12名

## ZUMBA キッズ



ラテンの音楽や人と交流でき、ダンスで楽しみながらリズム感、体力を養います。

**日程** 11/18・25、12/2・9・16・23(全て金曜日)  
**時間** 17:00～18:00  
**対象** 小学1年生～小学5年生  
**定員** 18名

## スポーツリズムトレーニング(5回コース)



リズムダンスで運動能力を向上させ、ジャンプやステップ等の遊びから集中力+判断力を養う。

**日程** 11/14、28、12/26(全て月曜日)  
**時間** 16:15～17:15  
**対象** 6歳～小学3年生  
**定員** 12名

午後

月曜日

14:30～15:30  
ヨガ

16:15～17:15  
リズムトレーニング

火曜日

13:00～13:45  
ボディジャム  
14:00～15:00  
ボディバランス  
15:30～16:15  
アスレチック体操  
16:30～17:30  
アスレチック体操

18:30～19:15  
ボディバランス

水曜日

14:15～15:00  
ボディコンバット  
15:15～16:00  
アスレチック体操  
16:15～17:15  
アスレチック体操

金曜日

11:45～12:30  
ボディバランス  
13:30～14:15  
ピラティス  
15:00～15:45  
ボディコンバット  
17:00～18:00  
ZUMBA

18:20～19:05  
ピラティス  
19:50～20:35  
ボディアタック

夜



〒870-0126 大分市大字横尾1351番地

TEL:097-520-0800

主催：株式会社大宣 大分スポーツ公園事業所