

# PROGRAMME SCHEDULE

2022.07

プログラムに合わせた暗闇×光×音楽の中でエクササイズを楽しむ”FITNESS ILLUSION”

OBIHIRO NO MORI

TIME/DAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
6:00 PM	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  5日(火)・8日・15日(金)はお休みです                 </div>				
6:30 PM					
7:00 PM		<b>19:00-19:30</b> <b>CIRCUIT</b> (MATSUMURA) 15	<b>19:00-19:45</b> <b>CORE FITNESS</b> (KUMANO) 15	<b>19:00-19:30</b> 7日、21日 <b>ABCRAKS</b> (KUMANO) 15	<b>19:00-19:45</b> <b>BURNOUT BEGINNER</b> (KAWAMURA) 10
7:30 PM				<b>14日、28日</b> <b>BODYMAKEYOGA</b> (KUMANO) 15	
8:00 PM		<b>19:45-20:30</b> <b>BURNOUT NORMAL</b> (MATSUMURA) 10	<b>20:00-20:45</b> <b>CANDLE YOGA</b> (KUMANO) 15	<b>19:45-20:15</b> <b>ENJOYSTEP</b> (KUMANO) 10	<b>20:00-20:45</b> <b>FIERCECAMP45</b> (KAWAMURA) 15
8:30 PM					
9:00 PM	<b>00:00-00:00</b> <b>PILATES</b> (HANAKO) 10 担当インストラクター				

INDICATION

00:00-00:00 ● レッスン時間

● 定員数

● 担当インストラクター



完全予約制 (先着順)

RESERVATION

PRICE (税込価格)

11枚綴り回数券

**¥3,000**

30 min. lesson (1枚)

45 min. lesson (2枚)

## PROGRAMME MENU

暗闇・煌びやかな光・音楽に合わせて  
3・5・7kgバーを使用する筋トレ.80シリーズ

**BURNOUT BEGINNER (初級)**  
 筋肉の動きを意識しながら基本動作を身につける.下半身中心の表面的な筋肉をトレーニングするプログラム

**BURNOUT NORMAL (中級)**  
 基本動作をベースに前後左右の動きを組み合わせた.難易度を上げたプログラム

ヨガの呼吸法やポーズで心身のバランスを整えるYGシリーズ

**CANDLE YOGA (キャンドルヨガ)**  
 照明を落とした空間でキャンドルライトを灯して.心と身体をリラックス.簡単なポーズが中心のプログラム

**BODYMAKEYOGA (ボディメイクヨガ)**  
 ヨガの呼吸やポーズを通してカラダの軸を整え.しなやかなボディラインを目指す30分間のプログラムです

特定の部位に特化したPEシリーズ  
目的がハッキリしているので選びやすい

**ABCRAKS (アブクラックス)**  
 煌びやかな照明と音楽の中.腹筋の上下左右にアプローチ”11字腹筋”を目指すプログラム

**CIRCUIT (サーキット)**  
 有酸素運動と無酸素運動を短時間で行うトレーニングプログラムです

**CORE FITNESS (コアフィットネス)**  
 アップテンポな音楽に合わせて有酸素運動と体幹に効かせるトレーニングを組合わせたプログラム

**FIERCECAMP (フィアスキャンプ)**  
 音楽に合わせて.ヒップをメイン鍛える最新バンドトレーニング.女性らしいメリハリボディを目指すプログラム

**FIERCECAMP45 (フィアスキャンプ45)**  
 大人気開催中のフィアスキャンプに体幹や腹筋部分をプラスし.45分間のプログラムでよりメリハリボディを目指す!

ステップ台を使用し.有酸素運動で汗をかくSPシリーズ

**ENJOY STEP (エンジョイステップ)**  
 楽しく音楽に合わせて下半身をメインに動かし.心拍数を高めるプログラム

予約/問合せ: 帯広の森屋内スピードスケート場 TEL: 0155-49-4000 (9:00-22:00) ※月曜は電話不可 チケット購入日時 レッスン会場 (火～金 18:30-20:00.)  
 オーバル窓口 (9:00 - 17:00) ※休館日を除く