

# PROGRAMME SCHEDULE

2022.08

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;"> <b>11日(木)・12日(金)・24日(水)はお休みです</b>  <b>8月3日(水)はABCRAKCS/ENJOY STEPのみお休みです</b> </div>				
6:30 PM					
7:00 PM		<b>19:00-19:30</b> <b>FIERCECAMP</b> (KAWAMURA) 15	<b>19:00-19:30</b> <b>CIRCUIT</b> (MATSUMURA) 15	<b>19:00-19:45</b> <b>CORE FITNESS</b> (KUMANO) 20	<b>19:00-19:45</b> <b>BURNOUT BEGINNER</b> (KAWAMURA) 10
7:30 PM		<b>19:45-20:30</b> <b>BURNOUT NORMAL</b> (KAWAMURA) 10	<b>19:45-20:15</b> <b>ABCRAKCS</b> (KUMANO) 20	<b>20:00-20:45</b> <b>CANDLE YOGA</b> (KUMANO) 20	<b>20:00-20:45</b> <b>FIERCECAMP45</b> (KAWAMURA) 15
8:00 PM			<b>20:30-21:00</b> <b>ENJOYSTEP</b> (KUMANO) 13		
8:30 PM	00:00-00:00 ● <b>レッスン時間</b> <b>PILATES</b> (HANAKO) 10 ● <b>定員数</b> ● <b>担当インストラクター</b>				
9:00 PM					

## 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.BO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。簡単で代表的なポーズが中心のプログラム

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

**ABCRAKCS (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 (フィアスカンプ)**  
 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 (フィアスカンプ45)**  
 大人気開催中のフィアスカ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～参加までの流れ



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

### 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)