

PROGRAMME SCHEDULE

2022.09

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		 2 1日(水)はCIRCUITのみお休みです。 2 3日(金)は祝日のためお休みです。			
6:30 PM					
7:00 PM		19:00-19:30 FIERCECAMP (KAWAMURA) 15	19:00-19:30 CIRCUIT (MATSUMURA) 15	19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 20	19:00-19:45 BURNOUT BEGINNER  (KAWAMURA) 10
7:30 PM					
8:00 PM		19:45-20:30 BURNOUT NORMAL (KAWAMURA) 10	19:45-20:15 ABCRAKCS  (KUMANO) 20	20:00-20:45 CANDLE YOGA  (KUMANO) 20	20:00-20:45 FIERCECAMP45 (KAWAMURA) 15
8:30 PM			20:30-21:00 ENJOYSTEP  (KUMANO) 13		
9:00 PM	00:00-00:00 ● レッスン時間 PILATES (HANAKO) 10 定員数 担当インストラクター				

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

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)



予約～参加までの流れ

MAIL or TELL



事前予約

仮受付



参加確定



レッスン詳細の案内が届きます



当日会場へ

¥3,000



会場にて回数券を購入しレッスン参加

1 or 2枚



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