

PROGRAMME SCHEDULE

2021.10

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
9:30 AM			OPEN		
10:00 AM			10:00-10:45 PCS01 MYOFASCIAL RELEASE YOGA (KUMANO) 15		
10:30 AM				10月8(金)はお休みです	
11:00 AM					
6:30 PM	OPEN				
7:00 PM			19:00-19:45 BO01 BURNOUT BEGINNER (KAWAMURA) 10	19:15-19:45 PE01 ABCRACKS (KUMANO) 15	19:00-19:45 BO02 BURNOUT INTERMEDIATE (KUMANO) 10
7:30 PM	19:30-20:15 PE02 CORE BEAUTY EX. (KAWAGUCHI) 15	19:30-20:15 PCS01 MYOFASCIAL RELEASE YOGA (MATSUMURA) 15			
8:00 PM			20:00-20:30 PE03 FIERCECAMP (KAWAMURA) 15	20:00-20:45 YG01 CANDLE YOGA (KUMANO) 15	20:00-20:30 STP01 ENJOY STEP (KUMANO) 10
8:30 PM					
9:00 PM					

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.B0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 INTERMEDIATE (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.簡単に代表的なポーズが中心のプログラム

身体の調整(コンディショニング)などを目的としたPCSシリーズ

MYOFASCIAL RELEASE YOGA (筋膜リリースヨガ)
 ゆったりとした呼吸や動きで筋膜を解きほぐし.筋肉のコリや痛みの予防・改善を目指すヨガプログラム

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

ABCRACKS (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
 立ち腹筋も組込み”11字腹筋”を目指すプログラム

CORE BEAUTY Ex. (コアビューティ)
 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

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/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 (平日18:30-20:00, 水曜日のみ9:45-10:00) オール窓口 (9:00 - 17:00) ※休館日を除く