

# PROGRAMME SCHEDULE

2021.10

OBIIRO NO MORI

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**”

| TIME/DAY | MONDAY  | TUESDAY  | WEDNESDAY   | THURSDAY   | FRIDAY  | PROGRAMME MENU |
|----------|---|--|---|--|---|----------------|
| 9:30 AM  |   |  | OPEN  |  |   |                |
| 10:00 AM |   |  | 10:00-10:45<br>MYOFASCIAL RELEASE YOGA <small>(KUMANO) 15</small><br><small>PCS01</small> |  |   |                |
| 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<br>BURNOUT BEGINNER <small>(KAWAMURA) 10</small><br><small>BO01</small>       | 19:00-19:45<br>ABC RACKS <small>(KUMANO) 15</small><br><small>PE01</small>   | 19:00-19:45<br>BURNOUT INTERMEDIATE <small>(KUMANO) 10</small><br><small>BO02</small> |                |
| 7:30 PM  | 19:30-20:15<br>CORE BEAUTY EX. <small>(KAWAGUCHI) 15</small><br><small>PE02</small> | 19:30-20:15<br>MYOFASCIAL RELEASE YOGA <small>(MATSUMURA) 15</small><br><small>PCS01</small> |   |  |   |                |
| 8:00 PM  |   |  | 20:00-20:30<br>FIERCECAMP <small>(KAWAMURA) 15</small><br><small>PE03</small>             | 20:00-20:45<br>CANDLE YOGA <small>(KUMANO) 15</small><br><small>YG01</small> | 20:00-20:30<br>ENJOY STEP <small>(KUMANO) 10</small><br><small>STP01</small>          |                |
| 8:30 PM  |   |  |   |  |   |                |
|          |   |  |   |  |   |                |



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)

## 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（平日18:30-20:00、水曜日のみ9:45-10:00）  
オーバル窓口 (9:00 - 17:00) ※休館日を除く