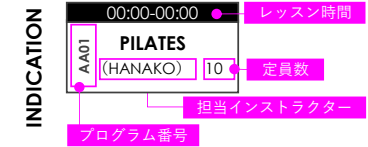


PROGRAMME SCHEDULE

2021.12

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 筋膜リリース ヨガ (KUMANO) 15		
10:30 AM					
11:00 AM					
6:30 PM	OPEN				
7:00 PM			19:00-19:45 BURNOUT BEGINNER (KAWAMURA) 10	19:15-19:45 ABCRAKCS (KUMANO) 15	19:00-19:45 BURNOUT INTERMEDIATE (KUMANO) 10
7:30 PM	19:30-20:15 CORE BEAUTY EX. (KAWAGUCHI) 15	19:30-20:15 筋膜リリース ヨガ (MATSUMURA) 15			
8:00 PM			20:00-20:30 FIERCECAMP (KAWAMURA) 15	20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 15	20:00-20:30 ENJOY STEP (KUMANO) 10
8:30 PM					
9:00 PM	12月27日(月)~1月7日(金)はお休みとなります				

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 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。簡単で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

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

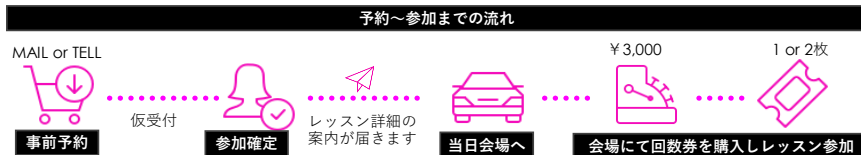
ABCRAKCS (アブクラックス)
煌びやかな照明と音楽の中、腹筋の上下左右にアプローチ
立ち腹筋も組み込み”11字腹筋”を目指すプログラム

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

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)
オーバル窓口 (9:00 - 17:00) ※休館日を除く