

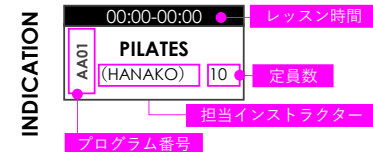
PROGRAMME SCHEDULE

2022.01

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
10:30 AM			OPEN		
11:00 AM		11:00-11:45 筋膜リリース ヨガ (KUMANO) 15 PCS01			
11:30 AM					
12:00 PM					
6:30 PM			OPEN		
7:00 PM				19:00-19:45 BURNOUT BEGINNER (KAWAMURA) 10 BO01	19:00-19:45 CORE BEAUTY EX. (KAWAGUCHI) 15 PE02
7:30 PM	19:30-20:15 FIERCECAMP45 (KAWAGUCHI) 15 PE04 NEW	19:15-19:45 ENJOY STEP (KUMANO) 10 STP01	19:15-19:45 ABCRAKCS (KUMANO) 15 PE01		
8:00 PM		20:00-20:45 BURNOUT INTERMEDIATE (KAWAMURA) 10 BO02	20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 15 YG01	20:00-20:30 FIERCECAMP (KAWAMURA) 15 PE03	20:00-20:45 筋膜リリース ヨガ (MATSUMURA) 15 PCS01
8:30 PM					
9:00 PM	1月10日(月)からSTART!				



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

BO01 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

BO02 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

YG01 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

PCS01 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

PE01 ABCRAKCS (アブラックス)
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

PE02 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

PE03 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

PE04 FIERCECAMP45 (フィアスキャンプ45)
大人気開催中のフィアスキャ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

STP01 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 (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