

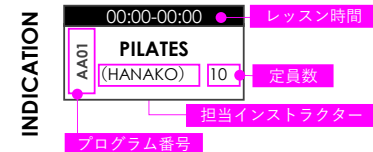
PROGRAMME SCHEDULE

2022.02

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			
11:30 AM					
12:00 PM					
6:30 PM			OPEN		
7:00 PM	19:00-19:45 FIERCECAMP45 (KAWAGUCHI) 15	19:15-19:45 ENJOY STEP (KUMANO) 10	19:15-19:45 ABCRAKCS (KUMANO) 15	19:00-19:45 BURNOUT BEGINNER (KAWAMURA) 10	
7:30 PM					
8:00 PM	20:00-20:45 筋膜リリース ヨガ (MATSUMURA) 15	20:00-20:45 BURNOUT INTERMEDIATE (KAWAMURA) 10	20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 15	20:00-20:30 FIERCECAMP (KAWAMURA) 15	
8:30 PM					
9:00 PM					



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

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パートをプラスし、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き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