

PROGRAMME SCHEDULE

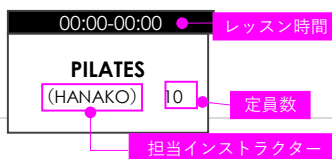
プログラムに合わせた暗闇×光×音楽の中でエクササイズを楽しむ”FITNESS ILLUSION”

2023.07

OBIHIRO NO MORI

TIME/DAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
6:00 PM			 7月18日、27日はお休みです。		
6:30 PM					
7:00 PM		19:00-19:30 ABCRACKS (KUMANO) 15 	19:00-19:30 UPPER BODY (KAWAMURA) 10 	19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 15	19:00-19:30 FIERCECAMP (KAWAMURA) 15
7:30 PM					
8:00 PM		19:45-20:15 ENJOY STEP (KUMANO) 10 	19:45-20:30 FIERCECAMP45 (KAWAMURA) 15	20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 15 	19:45-20:30 BURNOUT NORMAL (KAWAMURA) 10
8:30 PM					
9:00 PM					

INDICATION



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



会場にてレッスンチケットを購入しレッスン参加

1 or 2枚



完全予約制（先着順）

RESERVATION



PRICE（税込価格）

11枚綴り レッスンチケット

¥3,000

30 min. lesson (1枚)
45 min. lesson (2枚)

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

BURNOUT NORMAL（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

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”11字腹筋”を目指すプログラム

CORE FITNESS（コアフィットネス）
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

FIERCECAMP45（フィアスカンプ45）
大人気開催中のフィアスカ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！

UPPER BODY（アッパーボディ）
上半身（胸・背中・肩・腕）を鍛え、姿勢改善や美しいシルエット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

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

チケット購入可能施設：レッスン会場（火～金 レッスン時間内）・帯広の森屋内スピードスケート場・帯広の森体育館・帯広の森市民プール ※休館日を除く