


PROGRAMME SCHEDULE

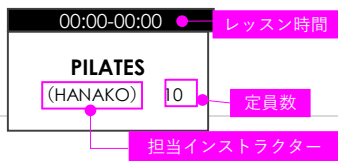
2022.12

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”

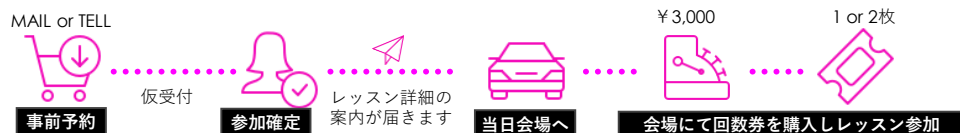
OBIHIRO NO MORI

TIME/DAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
6:00 PM	 12月27日からお休みです。				
6:30 PM					
7:00 PM		19:00-19:30 UPPER BODY (KAWAMURA) 10	19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 20	19:00-19:30 FIERCECAMP (KAWAMURA) 15	19:00-19:30 CIRCUIT (MATSUMURA) 15
7:30 PM		19:45-20:30 FIERCECAMP45 (KAWAMURA) 15		19:45-20:30 BURNOUT NORMAL (KAWAMURA) 10	19:45-20:15 ABCRACTS (KUMANO) 20
8:00 PM					20:30-21:00 ENJOYSTEP (KUMANO) 13
8:30 PM					
9:00 PM		00:00-00:00 PILATES (HANAKO) 10 担当インストラクター			

INDICATION



予約～参加までの流れ



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 (火～金 レッスン時間内)
 オーバル窓口 (9:00 - 17:00) ※休館日を除く

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

ABCRACTS (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

CIRCUIT (サーキット)
 有酸素運動と無酸素運動を短時間で行うトレーニングプログラムです

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合わせたプログラム

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

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!

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

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)

