

PROGRAMME SCHEDULE

2023.11

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					
6:30 PM					
7:00 PM		19:00-19:30 FIERCECAMP (KAWAMURA) 15	19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 15 1日、22日 19:15-19:45 ENJOY STEP (KUMANO) 15 15日、29日	19:00-19:30 UPPER BODY (KAWAMURA) 15	
7:30 PM		19:45-20:30		19:45-20:30	
8:00 PM		BURNOUT NORMAL (KAWAMURA) 10	20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 20	FIERCECAMP45 (KAWAMURA) 15	
8:30 PM					
9:00 PM					

00:00-00:00 ● レッスン時間

PILATES
(HANAKO) 10 定員数

担当インストラクター

1 1月7日～9日・23日はお休みです

週替わりプログラム！

★ 金曜日の
レッスンは
ありません

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

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

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)