

PROGRAMME SCHEDULE

2024.04

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

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。簡単に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

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

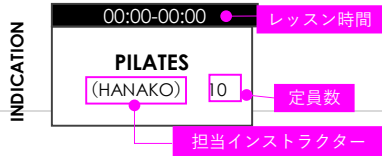
FIERCECAMP45 (フィアスカンプ45)
大人気開催中のフィアスカンプに体幹や腹筋パートをプラスし、45分間のプログラムでよりメリハリボディを目指す!

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

TIME/DAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
6:00 PM			⚠️ 25日、30日お休みです。		
6:30 PM					
7:00 PM		19:00-19:30 ABCRACTS (KUMANO) 15	19:00-19:30 FIERCECAMP (KAWAMURA) 15	19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 15	19:00-19:30 UPPER BODY (KAWAMURA) 10
7:30 PM		19:45-20:15 ENJOY STEP (KUMANO) 10	19:45-20:30 BURNOUT NORMAL (KAWAMURA) 10	20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 15	19:45-20:30 FIERCECAMP45 (KAWAMURA) 15
8:00 PM					
8:30 PM					
9:00 PM					



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



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)

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