

# PROGRAMME SCHEDULE

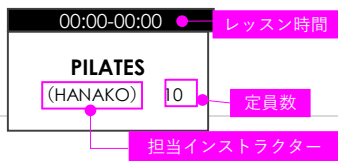
2023.10

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  |        |   | ⚠️ 10月10日はお休みです                           |   |   |
| 6:30 PM  |        |   |   |   | <b>週替わりプログラム!</b>   |
| 7:00 PM  |        | 19:00-19:30<br>FIERCECAMP<br>(KAWAMURA) 15          | 19:00-19:30<br>ABCRAKS<br>(ONO) 15        | 19:00-19:30<br>UPPER BODY(胸)<br>(KAWAMURA) 15 |   |
| 7:30 PM  |        |   |   |   | 19:00-19:45<br>CORE FITNESS<br>(KUMANO) 15<br>6日、20日<br>19:15-19:45<br>ENJOY STEP<br>(KUMANO) 15<br>13日、27日 |
| 8:00 PM  |        | 19:45-20:30<br>BURNOUT<br>NORMAL<br>(KAWAMURA) 10   | 19:45-20:15<br>UPPER BODY(背中)<br>(ONO) 15 | 19:45-20:30<br>FIERCECAMP45<br>(KAWAMURA) 15  | 20:00-20:45<br>CANDLE<br>YOGA<br>(KUMANO) 15  |
| 8:30 PM  |        |   |   |   |   |
| 9:00 PM  |        | 00:00-00:00<br>PILATES<br>(HANAKO) 10<br>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)

## 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

**ABCRAKS (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