

PROGRAMME SCHEDULE

2026.04

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

TIME/DAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	PROGRAMME MENU
6:00 PM	 1日(水)~3日(金)・21(火)・29(水)・30日(木)はお休みです。					<p>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プログラム</p>
6:30 PM						
7:00 PM		19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 15	19:00-19:45 BLACK BURNOUT (ONO) 15	19:00-19:45 BALL FIT (KUMANO) 10		<p>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</p>
7:30 PM						<p>ヨガの呼吸法やポーズで心身のバランスを整えるプログラム</p>
8:00 PM		20:00-20:30 ENJOY STEP (KUMANO) 15 	20:00-20:45 UPPER SHAPE (ONO) 15 	20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 15 		<p>特定の部位に特化したプログラム 目的がハッキリしているので選びやすい</p>
8:30 PM	<p>※詳しい内容・お申込みは 各種講習・教室から！ 多くのご参加 お待ちしております</p>					<p>ステップ台を使用し、有酸素運動で汗をかくプログラム</p>
9:00 PM						<p>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</p>



完全予約制 (抽選)

RESERVATION



PRICE (税込価格)

11枚綴り レッスンチケット

¥3,000

30 min. lesson (2枚)
45 min. lesson (3枚)

体幹を鍛える美しい姿勢と、引き締まったボディ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

BALL FIT (ボールフィット)
バランスボールを使用し、楽しみながら軸のあるぶれない体を目指すプログラム

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