


PROGRAMME SCHEDULE

2024.05

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～7日はお休みです			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
6:30 PM						
7:00 PM		19:00-19:30 ABCRAKCS (KUMANO) 15		19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 15		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
7:30 PM		19:45-20:15 ENJOY STEP (KUMANO) 15				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
8:00 PM				20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 15		ABCRAKCS (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
8:30 PM						ステップ台を使用し、有酸素運動で汗をかくプログラム
9:00 PM						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
						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せたプログラム

INDICATION

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

予約～参加までの流れ



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)

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