

# PROGRAMME SCHEDULE

2025.07

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<br>UPPER BODY<br>(ONO) 15  |           | 19:00-19:45<br>CORE FITNESS<br>(KUMANO) 15 | 19:00-19:45<br>BALL FIT<br>(KUMANO) 15       |
| 7:30 PM  |        |                                        |           |                                            |                                              |
| 8:00 PM  |        | 19:45-20:30<br>ABCRAKCS 45<br>(ONO) 15 |           | 20:00-20:30<br>ENJOY STEP<br>(KUMANO) 10   | 20:00-20:45<br>CANDLE<br>YOGA<br>(KUMANO) 15 |
| 8:30 PM  |        |                                        |           |                                            |                                              |
| 9:00 PM  |        |                                        |           |                                            |                                              |



17日・22日・31日お休みです



月に一度

secret lesson

男性も参加OKな内容をご用意しました

※詳しい内容・お申込みは各種講習・教室から！  
たくさんのご参加お待ちしております

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

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

2 or 3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

## PROGRAMME MENU

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

**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プログラム  
目的がハッキリしているので選びやすい

**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

**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プログラム

**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、楽しみながら普段使われない体幹やバランス力を鍛え軸のあるぶれない身体を目指すプログラム

## 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)