

PROGRAMME SCHEDULE

2025.10

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	 9日・10日・29日・30日はお休みです				
6:30 PM					
7:00 PM					
7:30 PM	 今月やります★ 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				
8:00 PM					
8:30 PM					
9:00 PM	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



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)

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

ABCRACKS (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

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

BLACK BURNOUT (ブラックバーンアウト)
エアロビックスバーを用いて下半身中心の筋力トレーニングプログラム

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