

PROGRAMME SCHEDULE

2025.11

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	⚠ 4日・25日はお休みです				
6:30 PM					
7:00 PM		19:00-19:45 BALL FIT (KUMANO) 15	19:00-19:45 BLACK BURNOUT (ONO) 15	19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 15	
7:30 PM					
8:00 PM		20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 15	20:00-20:45 ABCRAKKS (ONO) 15	20:00-20:30 ENJOY STEP (KUMANO) 15	
8:30 PM					
9:00 PM	00:00-00:00 PILATES (HANAKO) 10 担当インストラクター				

★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

今月もやります★
月に一度

secret lesson

男性も参加OKな内容です

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

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

ABCRAKKS (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

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、楽しみながら軸のあるぶれない体を目指すプログラム

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



会場にてレッスンを購入しレッスン参加

2 or 3枚



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)

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