

# PROGRAMME SCHEDULE

2026.03

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		19:00-19:45 BLACK BURNOUT (ONO) 15	19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 15	19:00-19:45 BALL FIT (KUMANO) 10	
7:30 PM					
8:00 PM		20:00-20:45 ABCRACKS  (ONO) 15	20:00-20:30 ENJOY STEP  (KUMANO) 15	20:15-21:00 CANDLE YOGA  (KUMANO) 15	
8:30 PM					
9:00 PM					

## 予約～参加までの流れ



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

## 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

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

**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

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み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