

PROGRAMME SCHEDULE

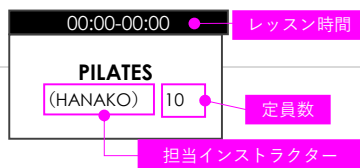
2025.12

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	 23～31日はお休みです				
6:30 PM					
7:00 PM					
7:30 PM			19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 15	19:00-19:45 BLACK BURNOUT (ONO) 15	19:00-19:30 ENJOY STEP (KUMANO) 15
8:00 PM			20:00-20:45 BALL FIT (KUMANO) 15	20:00-20:45 ABCRACKS (ONO) 15	20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 15
8:30 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				
9:00 PM					

INDICATION



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
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るプログラム

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



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）