

PROGRAMME SCHEDULE

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"

TIME/DAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
6:00 PM			19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 15 7日、21日 19:00-19:45 BALL FIT (KUMANO) 15 14日、28日	19:00-19:45 BLACK BURNOUT (ONO) 15	
6:30 PM		⚠️ 1日～5日・9日はお休みです			
7:00 PM					
7:30 PM					
8:00 PM			20:00-20:30 ENJOY STEP (KUMANO) 15	20:00-20:45 ABCRACKS	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			会場:オーバル研修室になります
9:00 PM					



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

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

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

FIERCECAMP (フィアスキャンプ)
音楽に合わせて、ヒップをメイン鍛える最新バンドトレーニング。女性らしいメリハリボディを目指すプログラム

FIERCECAMP45 (フィアスキャンプ45)
大人気開催中のフィアスキャンプに体幹や腹筋パートをプラスし、45分間のプログラムによりメリハリボディを目指す！

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

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)

