

# PROGRAMME SCHEDULE

2024.09

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<br><b>NEW</b><br>BALL FIT<br>(KUMANO) 15<br>3日・10日 | 19:00-19:30<br>UPPER BODY(背中)<br>(ONO) 15 | 19:00-19:45<br>CORE FITNESS<br>(KUMANO) 15 |        |
| 7:30 PM  |        |  | 19:45-20:15                               |  |        |
| 8:00 PM  |        | 20:00-20:45<br>CANDLE<br>YOGA<br>(KUMANO) 15<br>3日・10日         | ABCRAKCS<br>(ONO) 15                      | 20:00-20:30<br>ENJOY STEP<br>(KUMANO) 15   |        |
| 8:30 PM  |        |  |   |  |        |
| 9:00 PM  |        |  |   |  |        |

⚠ 17日・24日はお休みです

## 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

**ABCRAKCS** (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

00:00-00:00 ● レッスン時間

INDICATION

PILATES  
(HANAKO) 10 ● 定員数

● 担当インストラクター

## 完全予約制 (先着順)

RESERVATION

PRICE (税込価格)  
11枚綴り レッスンチケット

**¥3,000**

30 min. lesson (1枚)  
45 min. lesson (2枚)



## 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