

# PROGRAMME SCHEDULE

2024.12

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			⚠ 4日・24～31日はお休みです		
6:30 PM					
7:00 PM	00:00-00:00 ● レッスン時間 <b>PILATES</b> (HANAKO) 10 ● 定員数 担当インストラクター		<b>19:00-19:45</b> <b>CORE FITNESS</b> (KUMANO) 15 <b>11日・18日</b>	<b>19:00-19:30</b> <b>UPPER BODY(背中)</b> (ONO) 15	<b>19:00-19:30</b> <b>ENJOY STEP</b> (KUMANO) 15
7:30 PM				<b>19:45-20:15</b>	
8:00 PM		<b>20:00-20:45</b> <b>PILATES</b> (YAMADA) 15 会場：オーバル研修室 になります	<b>20:00-20:45</b> <b>BALL FIT</b> (KUMANO) 15 <b>11日・18日</b>	<b>ABCRAKCS</b> (ONO) 15	<b>20:00-20:45</b> <b>CANDLE YOGA</b> (KUMANO) 15 会場：オーバル研修室 になります
8:30 PM					
9:00 PM					

## 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

**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

**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分間のプログラムで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



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 (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)