


# PROGRAMME SCHEDULE

2025.03

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	PROGRAMME MENU
6:00 PM	 11日・12日・20日～28日はお休みです					<p>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</p> <p><b>CANDLE YOGA</b> (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</p>
6:30 PM						<p>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</p>
7:00 PM		<p>19:00-19:30</p> <p><b>ENJOY STEP</b> (KUMANO) 15 4日・18日</p>	<p>19:00-19:45</p> <p><b>BALL FIT</b> (KUMANO) 10 5日・19日</p>	<p>19:00-19:30</p> <p><b>UPPER BODY</b> (ONO) 15 6日・13日</p>		<p>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</p> <p><b>UPPER BODY</b> (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</p>
7:30 PM	<p>00:00-00:00 ● レッスン時間</p> <p><b>PILATES</b> (HANAKO) 10</p> <p>定員数</p> <p>担当インストラクター</p>			<p>19:45-20:15</p> <p><b>ABCRAKCS</b> (ONO) 15 6日・13日</p>		<p>ステップ台を使用し、有酸素運動で汗をかくプログラム</p>
8:00 PM		<p>20:00-20:45</p> <p><b>CANDLE YOGA</b> (KUMANO) 15 4日・18日</p> <p>会場 オーバル研修室になります</p>	<p>20:00-20:45</p> <p><b>CORE FITNESS</b> (KUMANO) 15 5日・19日</p>		<p>20:00-20:45</p> <p><b>PILATES</b> (YAMADA) 15 7日・14日</p> <p>会場 オーバル研修室になります</p>	<p><b>ENJOY STEP</b> (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</p>
8:30 PM						<p>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</p> <p><b>CORE FITNESS</b> (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</p> <p><b>BALL FIT</b> (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</p>
9:00 PM						<p>姿勢改善・身体のバランスを整えることを目的にしたプログラム</p> <p><b>PILATES</b> (ピラティス) 身体全体のバランスを整え、パフォーマンスアップを目指すプログラム</p>

## 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)