

PROGRAMME SCHEDULE

2024.07

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 CORE FITNESS (KUMANO) 15		19:00-19:30 ABCRAKCS (ONO) 15	19:00-19:30 ENJOY STEP (KUMANO) 10
7:30 PM			19:30-20:15 NEW PILATES (YAMADA) 15		
8:00 PM		20:00-20:30 ENJOY STEP (KUMANO) 10		19:45-20:15 UPPER BODY(背中) (ONO) 15	19:45-20:30 CANDLE YOGA (KUMANO) 15
8:30 PM					
9:00 PM					

⚠ 16日・30日・31日はお休みです



予約～参加までの流れ



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)

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

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

NEW
PILATES (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

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