

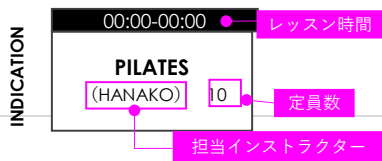
PROGRAMME SCHEDULE

2024.08

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						
6:30 PM		⚠ 6日・13日～16日はお休みです				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
7:00 PM		NEW 19:00-19:45 BALL FIT (KUMANO) 10 20日・27日	19:00-19:45 CORE FITNESS (KUMANO) 15	19:00-19:30 UPPER BODY(背中) (ONO) 15		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
7:30 PM				19:45-20:15 ABCRAKCS		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
8:00 PM		20:00-20:30 ENJOY STEP (KUMANO) 15 20日・27日	20:00-20:45 CANDLE YOGA (KUMANO) 15	20:00-20:45 ABCRAKCS (ONO) 15		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
8:30 PM						ステップ台を使用し、有酸素運動で汗をかくプログラム
9:00 PM						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



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)

NEW
BALL FIT (ボールフィット)
バランスボールを使用し、楽しみながら普段使われない体幹やバランス力を鍛え軸のあるぶれない身体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