

# PROGRAMME SCHEDULE

2024.10

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	⚠ 15日・30日はお休みです					
6:30 PM						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		<b>19:00-19:45</b> <b>BALL FIT</b> (KUMANO) 15 1日、22日	<b>19:00-19:30</b> <b>UPPER BODY(背中)</b> (ONO) 15		<b>19:00-19:45</b> <b>PILATES</b> (YAMADA) 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		<b>19:00-19:45</b> <b>CORE FITNESS</b> (KUMANO) 15 8日、29日				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
8:00 PM		<b>20:00-20:45</b> <b>CANDLE YOGA</b> (KUMANO) 15 1日、22日	<b>19:45-20:15</b> <b>ABCRAKCS</b> (ONO) 15			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
8:30 PM		<b>20:00-20:30</b> <b>ENJOY STEP</b> (KUMANO) 15 8日、29日		<b>00:00-00:00</b> <b>PILATES</b> (HANAKO) 10 担当インストラクター		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
9:00 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

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



## 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/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