【スタジオプログラム】

●グリーンアリーナ神戸トレーニングセンター●

2020年4月～

	月	初回講習	火	初回講習	水	初回講習	木	初回講習	金	初回講習	土	初回講習	日	初回講習
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
	ラジオ体操 9:40～9:50		ラジオ体操 9:40～9:50		ラジオ体操 9:40～9:50		ラジオ体操 9:40～9:50		ラジオ体操 9:40～9:50		■ストレッチ 9:45～10:00		■ストレッチ 9:35～9:50	
10:00	■ストレッチ10:00～10:15		■ストレッチ10:00～10:15		■ストレッチ10:00～10:15		■ストレッチ10:00～10:15		■ストレッチ10:00～10:15		かんたんステップ(田中) 10:15～10:45		ZUMBA (まり) 10:00～10:45	
	★サーキットエクササイズ (寺西) 10:30～11:15		★がんばれ筋肉 10:30～11:00		シェイプファイティング30(松谷) ★10:30～11:00	10:30～11:30	★ZUMBA (豊田) 10:30～11:15	10:30～11:30	★椅子エクササイズ 10:30～11:00		★かんたんエアロ45 (田中) 11:00～11:45	10:30～11:30	★アロマヨガ (まり) 11:00～11:45	10:30～11:30
11:00	★ウェーブリング30(寺西) 11:30～12:00		★リラックスポール 11:15～11:45		★ゆったりヨガ (松谷) 11:15～12:00		★リラックスポール 11:30～12:00		★ピラティス (佐々木) 11:15～12:00	11:00～12:00				
12:00			※卓球台設置可 12:15～13:45				※卓球台設置可 12:15～13:45							
13:00	■ストレッチ13:30～13:45				★ハワイアンフラ (MIKIKO) 13:00～13:45				■ストレッチ13:45～14:00	13:45～14:45	ストレッチ13:45～14:00		CORE STABILITY 13:15～13:45	
14:00	★はじめてエアロ(谷澤) 14:00～14:30		★Enjoy Dance (金岡) 14:00～14:45		★かんたんエアロ30(佐々木) 14:00～14:30	13:45～14:45	■ストレッチ14:00～14:15		★かんたんエアロ45 (江川) 14:15～15:00		★ZUMBA (豊田) 14:15～15:00	14:15～15:15	★たのしいエアロ (松谷) 14:30～15:15	14:15～15:15
15:00	★気功 (いそべ) 14:45-15:45	14:45～15:45	★ヨガ60 (山内愛) 15:00～16:00	15:00～16:00	★姿勢改善体操 (佐々木) 14:45～15:30		★はじめてエアロ(寺西) 14:30～15:00		★ウェーブリング45 (江川) 15:15～16:00		★リラックスポール 15:15～15:45		★ウェーブリング30 15:30～16:00	
16:00					※卓球台設置可 16:00～17:00		★膝痛予防体操 15:15～16:00		※卓球台設置可 16:15～17:15		※卓球台設置可 16:00～17:30		※卓球台設置可 16:15～17:30	
～														
18:00		18:15～19:15		18:15～19:15		18:15～19:15		18:15～19:15					18:00CLOSE	
19:00			ストレッチ 19:15～19:30		ストレッチ19:15～19:30		ストレッチ 19:15～19:30		ストレッチ 19:15～19:30		20:00CLOSE			
20:00	★ヨガ60 (TOMO) 19:45～20:45		★からだひきしめEX 19:45～20:30		★ZUMBA (MIKI) 19:45～20:30	19:45～20:45	★かんたんエアロ45 (谷澤) 19:45～20:30		★シェイプファイティング (鎌田) 19:45～20:30	19:45～20:45				
21:00			★リラックスポール 20:45～21:15				★プールDEストレッチ(谷澤) 20:45～21:15							
22:00	22:00CLOSE		22:00CLOSE		22:00CLOSE		22:00CLOSE		22:00CLOSE					

定休日　第3火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
祝日の営業時間　9:00～18:00
開館時間　8:45(全日)
お問い合わせ[TEL] 078－796－1126
(ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｾﾝﾀｰ)
総合運動公園HPにも掲載中!
http://www.kobe-park.or.jp/sougou

■印のストレッチは整理券、
★印のプログラムはフロントにて予約が必要です。
プログラムの内容については、裏面をご覧ください。

	1回券	回数券(11枚)	定期券(フルタイム)	定期券(ナイト&ホリデー)
一般	￥900	￥9,000	￥5,000	￥4,000
シルバー(65歳以上)・高校生以下・ユニバーSC会員	￥600	￥6,000	￥4,000	￥3,000
障がい者	￥500	￥5,000	￥3,000	

●フルタイム：
全営業時間利用可能
●ナイト&ホリデー：
平日17時以降&
土日祝は全日利用可能
※定期有効期限は1日～末日

【予約受付開始時間】午前の部(～13:00)＝9:00～　午後の部＝12:30～　夜間の部＝18:00～

※イベント、レッスン等の都合により卓球台設置できない場合がございます。

● スタジオプログラム ●

	プログラム名	強 度	難 度	時 間	定員	予約	マット	内 容
	椅子エクササイズ	🙂	🙂	30分	29名	○	―	イスに座り、ストレッチやリズム体操、筋力トレーニングなどを行うクラスです。
	はじめてエアロ	●○○	●○○	30分	25名	○	―	初めての方に安心して参加していただける、エアロビクス入門クラスです。
	かんたんエアロ	●●○	●●○	30分・45分	25名	○	―	エアロビクスの基本的な動きを中心とした、入門クラスから少しステップアップする方におすすめのクラスです。
	たのしいエアロ	●●●	●●●	45分	25名	○	―	エアロビクスの基本動作から振り付けを楽しむ動作まで、チャレンジしたい方におすすめのクラスです。
	かんたんステップ	●●○	●●○	30分	17名	○	―	ステップ台を使用し、基本動作から振り付けまでを楽しむクラスです。
	サーキットエクササイズ	●●○	●○○	45分	17名	○	―	ステップ台を使用した昇降運動と筋力トレーニングを交互に行い、効率良く脂肪燃焼と筋力アップを狙うクラスです。
	シェイプファイティング30	●●○	●○○	30分	20名	○	―	ボクシングの動きを取り入れたトレーニングで、脂肪燃焼＆筋力アップをねらいます。
	シェイプファイティング	●●○	●●○	45分	20名	○	―	ボクシングの動きを取り入れたトレーニングで、脂肪燃焼＆筋力アップをねらいます。
	ZUMBA（※水・土・日曜日）	●●○	●●○	45分	25名	○	―	ラテン音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。振付にこだわらず、マイペースで動けるのが特徴です。
	ZUMBA（※木曜日）	●○○	●○○	45分	25名	○	―	初心者向けのZUMBAクラスです。音楽を聴きながら楽しみましょう。
	Enjoy Dance	●●○	●●○	45分	25名	○	―	様々なジャンルのダンスを楽しむプログラムです。アップテンポな曲に合わせた簡単な振り付けで踊ります。
	ハワイアンフラ	●○○	●●○	45分	28名	○	―	フラの音楽を楽しみながら身体を動かし、ハワイの気分を存分に味わっていただけるクラスです。
	気 功	🙂	🙂	60分	29名	○	使用	ゆったりとした動きと呼吸とで、体と心をゆるめほぐし、健康を維持することを目指すクラスです。
	ピラティス	●○○	●○○	45分	25名	○	使用	胸式呼吸を行いながら主に体幹部を鍛え、身体の歪みを矯正し、しなやかな身体を目指します。
	ゆったりヨガ	🙂	🙂	45分	28名	○	使用	ストレッチ要素を取り入れながら、深い呼吸と共に心身を整えるポーズを行うクラスです。
	ヨガ60	●●○	●○○	60分	28名	○	使用	座位や立位でのポーズで気持ちよく全身を動かし、心身の調和を目指しましょう。シェイプアップや体幹強化にも効果的です。
NEW	アロマヨガ	●○○	●○○	45分	28名	○	使用	アロマの香りを楽しみながら、ストレッチ要素を取り入れ、深い呼吸と共に心身を整えるポーズを行うクラスです。
	ラジオ体操	🙂	🙂	10分	なし	不要	―	ラジオ体操第1・第2運動で、身体をほぐしましょう。
	膝痛予防体操	🙂	🙂	45分	25名	○	使用	膝周辺の筋力アップとストレッチを行うクラスです。
	姿勢改善体操	🙂	🙂	45分	25名	○	使用	身体の土台である足裏アーチを整え、その後に軽いトレーニングをすることで、立ちやすく歩きやすい身体づくりを目指します。
	からだひきしめEX	●●○	●○○	45分	20名	○	使用	全身のトレーニングを行うレッスンです。シェイプアップや体力アップをしたい方におすすめのプログラムです。
	CORE STABILITY	●●○	●●○	30分	20名	○	使用	パフォーマンス向上・ダイエット・筋バランスの改善・腰痛解消などを目的とした、体幹と四肢の安定性を高めるためのトレーニングを行います。
	がんばれ筋肉	●○○	🙂	30分	20名	○	使用	全身のトレーニングとストレッチ。転倒予防・腰痛予防の方にもおすすめのプログラムです。
	ストレッチ	🙂	🙂	15分	29名	整理券	使用	全身をほぐす基本的なストレッチを行うクラスです。**（※午前中と平日午後は整理券が必要となります）**
	リラックスポール	🙂	🙂	30分	20名	○	使用	専用のポールを使用し、肩こり・腰痛の予防・解消、骨盤矯正を行うクラスです。
NEW	ポールDEストレッチ	🙂	🙂	30分	20名	○	使用	専用のポール等を使用し、筋肉を伸ばす・ほぐす動きで、ストレッチを行うクラスです。
	ウェーブリング	🙂	🙂	30分・45分	29名	○	使用	専用のリングを使用し、伸ばす・ほぐす・引き締める動きで、バランスの良い身体づくりとセルフケアを行います。

＊🙂 はどなたでも安心して参加いただけるやさしいクラスです。　＊ どのクラスも、レッスン開始後の入場、途中退室は出来ません(体調不良の場合除く)。

＊ 予約欄に○印のあるクラスは、当日フロントにて事前予約が必要です（来館手続きを終えられた方が優先）。TELや前日までの予約、他人譲渡はできません。その他クラスは、時間になりましたらスタジオにお越しください。

※ すべてのプログラムは個々の症状に対して治療を目的とするクラスではございません。

※ マットを使用するレッスンに参加される方はルーム西側の扉から1列に並んでお待ちください。スタッフがマットを1枚ずつお渡しします。

● その他のプログラム ●

プログラム名	対 象 者	受講料	時 間	定員	予約	内 容
初回講習会	初めてトレーニングをする方 登録を希望する方	施設利用料に含む	60分	2名	Tel 来館	マシン使用方法やトレーニングの流れを説明をさせていただきます。必ずご受講ください。 受講後、登録証の発行をさせていただきます。〈ご予約は、ご来館、またはTEL：078－796－1126まで〉
卓球設置可	どなたでも利用可	施設利用料に含む	プログラム表をご覧ください	―	なし	卓球台の設置が可能な時間帯です。卓球の設置は最大2台ですので、譲り合ってご利用ください。利用をご希望の方は、事前にスタッフまでお声をかけてください。 ラケットはレンタルもございます（1セット250円）。