

神戸総合運動公園 グリーンアリーナ神戸 トレーニングセンター
スタジオプログラム

2020年度 10月1日～		月	火	水	木	金	土	日	
全てのプログラム事前予約が必要です。	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	かんたんエアロ30(田中) 10:15～10:45	ZUMBA (まり) 10:00～10:45	
		サーキットエクササイズ30(寺西) 10:30～11:00	がんばれ筋肉 10:30～11:00	シェイプファイティング30 10:30～11:00	はじめてエアロ(上田) 10:30～11:00	椅子エクササイズ 10:30～11:00			
	11:00	ウェービング45 (寺西) 11:15～12:00	ジャイロキネシス®(宮崎) 11:15～11:45	ゆったりヨガ (松谷) 11:15～12:00	リラックスポール 11:15～11:45	ピラティス (佐々木) 11:15～12:00	パワーヨガ (田中) 11:00～11:45	アロマヨガ (まり) 11:00～11:45	
	12:00		※卓球台設置可		※卓球台設置可				
	13:00		①12:15～12:45 ②12:55～13:25	ハワイアンフラ (MIKIKO) 13:00～13:45	①12:15～12:45 ②12:55～13:25		ラダートレーニング30 13:30～14:00	CORE STABILITY 13:30～14:00	
		はじめてエアロ(谷澤) 13:30～14:00				ストレッチ13:45～14:00			
	14:00	ボールDEストレッチ(谷澤)14:15～14:30	Enjoy Dance30(金岡) 14:15～14:45	かんたんエアロ30(佐々木) 14:00～14:30	ストレッチ14:00～14:15		たのしいエアロ45 (江川) 14:15～15:00	スライドディスク30 14:15～14:45	たのしいエアロ45 (松谷) 14:15～15:00
	15:00	気功 (いそべ) 14:45～15:45	ヨガ60 (山内) 15:00～16:00	姿勢改善体操 (佐々木) 14:45～15:30	膝痛予防体操 15:15～15:45	ウェービング45 (江川) 15:15～16:00	ストレッチ15:00～15:15		
	16:00			※卓球台設置可 ①16:00～16:30 ②16:40～17:10		※卓球台設置可 ①16:15～16:45 ②16:55～17:25	※卓球台設置可 ①16:00～16:30 ②16:40～17:10	※卓球台設置可 ①16:15～16:45 ②16:55～17:25	
	17:00								18:00CLOSE
	18:00								
	19:00		かんたんエアロ30(谷澤) 19:15～19:45	ストレッチ19:15～19:30	PREP WORKOUT 19:15～19:45	ストレッチ19:15～19:30	20:00CLOSE		
	20:00	ヨガ60 (TOMO) 19:45～20:45	CORE STABILITY 20:00～20:30	ZUMBA (MIKI) 19:45～20:30	MULTI WORKOUT 20:00～20:30	シェイプファイティング45 (鎌田) 19:45～20:30			
	21:00				ストレッチ20:45～21:00	ボールDEストレッチ20:45～21:00			
	22:00	22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE		

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

【予約受付開始時間 前日の15:00～(お電話・来館)】※第3火曜日は休館日のため休館日翌日の予約は休館日前日の15:00～
 前日予約は1人1日1個まで(※他者への譲渡はできません) 当日空きがあれば来館受付後、先着順(複数可)
 ※卓球台利用は予約制(当日、設置可時間の1時間前～)です。1グループ4人まで、30分のご利用でお願いします

● 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	14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	14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	14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	14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。
サーキットエクササイズ	●●○	●○○	30分	14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	14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	●●○	●●○	45分	14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	●●○	●●○	45分	14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。
Enjoy Dance	●●○	●●○	30分	14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て簡単な振り付けで踊ります。
ハワイアンフラ	●○○	●●○	45分	14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。
氣 功	😊	😊	60分	14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	14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	14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	14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。
パワーヨガ	●●●	●●○	45分	14名	○	使用	呼吸と動きを連動させながらポーズをとりパワフルに動いていきます。シェイプアップや体幹強化にも効果的です。
アロマヨガ	●○○	●○○	45分	14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	14名	○	—	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	14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	14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。
NEW ジャイロキネシス®	😊	●○○	30分	14名	○	使用	回旋・曲線・円周上の自由で滑らかな背骨の動きに呼吸を合わせ、関節に負担をかけずにからだを整えていきます。
がんばれ筋肉	●○○	😊	30分	14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。
ラダートレーニング30	●●○	●○○	30分	14名	○	—	様々なラダートレーニングを行うクラスです。
スライドディスク30	●●○	●●○	30分	10名	○	—	スライドディスクを使用してトレーニングを行うレッスンです。シェイプアップや体カアップをしたい方におすすめのプログラムです。
NEW CORE STABILITY	●●○	●●○	30分	14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。
NEW PREP WORKOUT	●●○	●●○	30分	14名	○	—	全身の運動機能に刺激をあたえるクラスです。
NEW MULTI WORKOUT	●●●	●●●	30分	14名	○	—	様々な器具を使い超高強度な全身トレーニングを行います。全身をローテーションでくまなく鍛えるクラスです。
ストレッチ	😊	😊	15分	14名	○	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。
リラックスポール	😊	😊	30分	14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。
ポールDEストレッチ	😊	😊	30分	14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	😊	😊	45分	14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)。

* 全てのクラスは、予約が必要です。前日(休館日翌日の予約は休館日前日)の15:00~お電話または来館。前日予約は1人1日1個まで。他者への譲渡はできません。当日空きがあれば来館受付後、先着順(複数可)

※ 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。

※ レッスンに参加される方は開始5分前にルーム西側の扉から1列に並んでお待ちください。スタッフが予約のお名前を確認します。(5分以上前にお並びにならないようお願いいたします)

● 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	1名	Tel 来館	マシン使用方法やトレーニングの流れを説明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	1台4名	当日 来館	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、譲り合ってください。利用をご希望の方は予約(当日、設置可能時間の1時間前~)が必要です。ラケットはレンタルもご用意(1セット250円)。