

2022年 10月～	月	火	水	木	金	土	日	
全てのプログラム 整理券が必要です。	9:00	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	
	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	ラジオ体操 9:40～9:50	ストレッチ 9:35～9:50	
	10:00	ストレッチ10:05～10:20	ストレッチ10:05～10:20	ストレッチ10:05～10:20	ストレッチ10:05～10:20	ストレッチ10:05～10:20	ZUMBA (まり) 10:00～10:45	
	サーキットエクササイズ(寺西) 10:30～11:00	はじめてエアロ(上田) 10:30～11:00	シェイプファイティング30(松谷) 10:30～11:00	10:30～11:15	椅子エクササイズ 10:30～11:00	かんたんエアロ30(田中) 10:15～10:45	アロマヨガ(まり) 11:00～11:45	
	11:00	ウェーブリング45(寺西) 11:15～12:00	ジャイロキネシス®(宮崎) 11:15～12:00	ゆったりヨガ(松谷) 11:15～12:00	11:30～12:00	ピラティス45(佐々木) 11:15～12:00	11:00～11:45	
	13:00	※卓球台設置可 12:15～13:30	※卓球台設置可 12:15～13:30	※卓球台設置可 12:15～13:30	※卓球台設置可 12:15～13:30	ZUMBA (MIKI) 13:00～13:45	バトルロブ※有料12:00～12:20	
	はじめてエアロ 13:30～14:00	ストレッチ13:50～14:05	ハワイアンフラ (MIKIKO) 13:00～13:45	13:45～14:45	ジャイロキネシス®(宮崎) 13:30～14:15	週替わりプログラム 13:15～13:45	ストレッチ13:05～13:20	
	14:00	がんばれ筋肉 14:15～14:45	はじめてステップ 14:15～14:45	ピラティス60(佐々木) 14:00～15:00	14:30～15:00	はじめてラテン(MIKI) 14:00～14:30	CORE STABILITY 13:30～14:00	
	15:00	気功45(いそべ) 15:00～15:45	14:45～15:45	ヨガ60(山内) 15:00～16:00	15:00～16:00	リラクスポール 14:45～15:15	STRONG NATION®(MEGU) 14:00～14:30	たのしいエアロ45(松谷) 14:15～15:00
	16:00			リラクスポール 15:15～15:45	膝痛予防体操 15:15～16:00		※卓球台設置可 14:45～16:30	リラクスポール 15:15～15:45
	18:00							
	19:00	18:15～19:15	18:15～19:15	18:15～19:15	18:15～19:15	18:15～19:15		
	かんたんエアロ45(谷澤) 19:00～19:45	がんばれ筋肉 18:35～18:55	がんばれおなか 18:35～18:55	19:00～19:30	STRONG NATION®(MEGU) 19:00～19:30	シェイプファイティング45(鎌田) 19:00～19:45		
	20:00	ツールDEストレッチ19:50～20:10	ZUMBA(まり) 19:30～20:15	ZUMBA(MIKI) 19:30～20:15	サーキット30 19:45～20:15	バトルロブ※有料19:55～20:15		
	21:00							
	22:00							
	定休日 第3火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始 館開錠時間 8:45(全日) 営業時間 9:00～21:00(平日) 9:00～17:00(土)/9:00～17:00(日・祝) 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							
	一般		1回券 ¥900	回数券(11枚)¥9,000	定期券(フルタイム) ¥5,000	定期券(ナイト&ホリデー) ¥4,000	●フルタイム: 全営業時間利用可能	
	シルバー(65歳以上) 高校生以下・ユニバーSC会員		1回券 ¥600	回数券(11枚)¥6,000	定期券(フルタイム) ¥4,000	定期券(ナイト&ホリデー) ¥3,000	●ナイト&ホリデー: 平日17時以降& 土日祝は全日利用可能	
	障がい者		1回券 ¥500	回数券(11枚)¥5,000	定期券 ¥3,000	※定期有効期限は1日～末日		

各プログラムの開始30分前人数確認をします。定員超過の場合は抽選となります(全てのプログラム整理券が必要です)

各プログラムの整理券配布はお一人様1枚です。ご本人様に限りです。※他者への譲渡はできません。

※卓球台利用は予約制(当日、設置可時間の1時間前から先着順)です。(※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	整理券	マット	内 容
椅子エクササイズ	😊	😊	30分	22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	20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	20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	20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。
はじめてステップ	●●○	●○○	30分	17名	○	—	ステップ台を使用し、基本動作を中心としたステップ入門クラスです。
サーキットエクササイズ	●●○	●●○	30分	17名	○	—	ステップ台を使用した基本動作の有酸素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。
サーキット30	●●○	●●○	30分	17名	○	—	有酸素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	●●●	●●○	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。
ハワイアンフラ	●○○	●●○	45分	22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。
はじめてラテン	●○○	●○○	30分	20名	○	—	ラテン音楽に合わせ基礎の身体の使い方を繰り返しながら踊るラテンダンス入門クラスです。
ZUMBA	●●○	●●○	45分	20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。
STRONG NATION®	●●●	●●○	30分	20名	○	—	音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニング。自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
気 功	😊	😊	45分	22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。
ジャイロキネシス®	😊	●○○	45分	20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。
ゆったりヨガ	😊	😊	45分	22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。
アロマヨガ	●○○	●○○	45分	22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。
ヨガ	●●○	●○○	60分	22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	22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。
ピラティス	●○○	●○○	45分・60分	22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。
ラジオ体操	😊	😊	10分	22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	22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。
がんばれ筋肉	●○○	😊	20分・30分	17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。
がんばれおなか	●○○	😊	20分	17名	○	使用	腹筋をメインに鍛えるクラスです。腰痛予防の方にもおすすめのプログラムです。
CORE STABILITY	●●○	●●○	30分	17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。
週替わりプログラム	😊●●●	😊~●●●	30分	10~22名	○	△	有酸素運動、トレーニング、道具を使用したストレッチ等週替わりのプログラムです。内容は事前に掲示します。
ストレッチ	😊	😊	15分	22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	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。
ツールDEストレッチ	😊	😊	20分	20名	○	使用	ツールを使用し、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。
ウェービング	😊	😊	45分	22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。

* 全てのプログラム、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)。

* ラジオ体操以外の各プログラムは開始30分前に通路にて人数確認をします。定員超過の場合は抽選となります。全てのプログラムに整理券が必要です。整理券配布はお一人様1枚。ご本人様に限りです。※他者への譲渡はできません。

※ 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分前にスタジオ入口前に1列でお並び下さい。スタッフが整理券を回収し入室していただきます(5分以上前にお並びにならないようご協力お願いします)

● 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	1~2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	14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時間前から先着順)が必要です。ラケットはレンタルもご用意(1セット250円)。※イベント、レッスンの都合により卓球台設置できない場合がございます。