

H29年 10月~		月	火	水	木	金	土	日	
●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」	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	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	かんたんエアロ45 (山内裕) 10:00~10:45	
	サーキットエクササイズ 10:30~11:00	たのしいエアロ (山内裕) 10:30~11:15	ZUMBA GOLD (江川) 10:30~11:15	かんたんエアロ30(恒川) 10:30~11:00	椅子エクササイズ(山内愛) 10:30~11:00	かんたんエアロ45 (田中) 11:00~11:45	ポディコンディショニング (山内裕) 11:00~11:45	10:45 ~ 11:45	
	11:00	ゆったりヨガ(松谷) 11:15~12:00	肩腰らくらく体操 11:30~12:00	リラックスポール 11:30~12:00	ポルドブラ(恒川) 11:15~12:00	ピラティス(佐々木) 11:15~12:00	10:45 ~ 11:45	10:45 ~ 11:45	
	12:00		卓球台設置可		卓球台設置可				
	13:00		12:15~13:45	ハワイアンフラ (MIKIKO) 13:00~13:45	12:15~13:45			CORE STABILITY30 13:15~13:45	
	14:00	はじめてエアロ 13:30~14:00	Enjoy Dance(金岡) 14:00~14:45	かんたんエアロ30(佐々木) 14:00~14:30	かんたんエアロ45 (江川) 14:00~14:45	膝痛予防・改善体操 13:30~14:15	ウェープリング30 13:30~14:00	ストレッチ14:00-14:15	
	15:00	ウェープリング45 14:15~15:00	ヨガ60(山内愛) 15:00~16:00	姿勢改善体操 (佐々木) 14:45~15:30	ウェープリング45 (江川) 15:00~15:45	はじめてエアロ 14:30~15:00	ZUMBA(豊田) 14:15~15:00	たのしいエアロ (松谷) 14:30~15:15	
	16:00	気功(いそべ) 15:15-16:15				アロマリラックスポール (山内愛) 15:15~16:00	アロマリラックスポール 15:15~15:45	アロマリラックスポール 15:30~16:00	
	18:00				キッズダンス(Micchii) *有料プログラム 17:00~18:00		卓球台設置可 16:00~17:30	卓球台設置可 16:15~17:30	
	19:00							18:00CLOSE	
	20:00	ZUMBA(ターニャ) 19:45~20:30	ヨガ60(竹原) 20:00~21:00	からだひきしめEX 19:45~20:30	ダンスエアロ (山内裕) 19:45~20:30	シェイプファイティング (鎌田) 19:45~20:30	20:00CLOSE		
	21:00	ストレッチ20:45-21:00		リラックスポール 20:45~21:15	ウェープリング30 20:45~21:15	アロマリラックスポール 20:45~21:15			
	22:00	22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE			
	ストレッチは整理券が必要、 ★のついたプログラムは フロントにて要予約。 プログラムの内容については、 裏面をご覧ください。		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	定期券(フルタイム) ¥4,000	定期券(ナイト&ホリデー) ¥3,000
			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	定期券(フルタイム) ¥4,000	定期券(ナイト&ホリデー) ¥3,000
			障がい者	1回券 ¥500	回数券(11枚)¥5,000	定期券 ¥3,000			
								定休日 祝日の営業時間 開館時間 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	第3火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始 9:00~18:00 8:45(全日) ※定期有効期限は1日~末日

## ● 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。
ダンスエアロ	●●○	●●○	45分	25名	○	—	エアロビクスの動きにダンステイストを取り入れたクラスです。リズムに合わせて楽しく動きましょう。
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	●●○	●○○	30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	●●○	●●○	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	●●○	●●○	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 GOLD	●○○	●○○	45分	25名	○	—	ZUMBAを初心者や高齢者向けにアレンジしたクラスです。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て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。
氣 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。
ボディコンディショニング	😊	😊	45分	29名	○	使用	身体を整えながら、心身のリラクゼーションを目指すクラスです。初めての方にも安心して参加していただけます。
はじめてヨガ	😊	😊	45分	28名	○	使用	座位中心で無理のないポーズを行う、身体に優しいヨガのクラスです。ご自身の柔軟性に合わせて行っていただけます。
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。
ポルドブラ	●●○	●●○	45分	25名	○	—	ダンス、バレエ、ストレッチ、トレーニングとあらゆるものをベースにした動きを取り入れた、姿勢改善を目指すプログラムです。
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・改善体操	😊	😊	45分	25名	○	使用	膝周辺の筋力アップとストレッチで、膝の痛みの予防、緩和をねらいます。
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。
肩腰らくらく体操	😊	😊	30分	25名	○	使用	肩甲骨や腰周辺の筋肉を整えるストレッチと体操で、肩こりや腰の痛みをケアするクラスです。
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カ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	25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。
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。
リラックスボール	😊	😊	30分	20名	○	使用	専用のボールを使用し、肩こり・腰痛の予防・解消、骨盤矯正を行うクラスです。
アロマリラックスボール	😊	😊	30分	20名	○	使用	アロマの香りを楽しみながら、専用のボールを使用し、肩こり・腰痛の予防や解消、骨盤矯正を行うクラスです。
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。  
 ※ストレッチに参加希望の方はフロントにて整理券をお取りください(午前のみ)。 ※ 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 高校生区分登録を希望する方	施設利用料 に含む	60分	2名	TEL受付	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。対象者に当たる方は、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 078-796-1126まで>
トレーニング サポート	どなたでも受講可	施設利用料 に含む	60分	1名	フロント にて	これまでのトレーニング内容を見直したい方におすすめです。カウンセリングを通じ、目的やご希望に沿った新しいトレーニングメニューの作成、 フォームや回数の見直しなどを行います。<完全予約制、詳しい内容はスタッフまで>
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さいます(1セット250円)。