

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**

2023年度 10月1日～		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							
		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9:50～10:05	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	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(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	たのしいエアロ45 (上田) 10:30～11:15	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) 11:15～12:00	ゆったりヨガ (松谷) 11:15～12:00	リラックスボール 11:30～12:00	ピラティス45 (佐々木) 11:15～12:00	パワーヨガ45 (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	ハワイアンフラ※1.3週目のみ (MIKIKO) 12:15～13:00	※卓球台設置可			
	13:00		12:15～13:30	椅子エクササイズ 13:15～13:45	12:15～13:15	ZUMBA (MIKI) 13:00～13:45	週替わりプログラム 13:15～13:45	バトルロープ※有料13:00-13:20
		はじめてエアロ 13:30～14:00	ストレッチ13:50～14:05		ジャイロキネシス® (宮崎) 13:30～14:15			CORE STABILITY 13:30～14:00
	14:00	がんばれ筋肉 14:15～14:45	時間 週替わりプログラム 14:15～15:00	ピラティス60 (佐々木) 14:00～15:00	はじめてエアロ 14:30～15:00	はじめてラテン(MIKI) 14:00～14:30	STRONG NATION®(MEGU) 14:00～14:30	たのしいエアロ45 (松谷) 14:15～15:00
	15:00	気功45 (いそべ) 15:00～15:45	時間 ヨガ60 (山内) 15:15～16:15	筋トレ&ストレッチ 15:15～15:45	膝痛予防体操 15:15～16:00	ウェービング45 14:45～15:30	※卓球台設置可	ツールDEストレッチ 15:15～15:45
	16:00					※卓球台設置可	14:45～16:30	
	17:00					16:15～17:30		
	18:00		時間・内容 筋トレ&ストレッチ 18:25～18:55		時間 STRONG NATION® (MEGU) 19:00～19:45			
	19:00	かんたんエアロ45 (谷澤) 19:00～19:45		がんばれ筋肉 18:40～18:55		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	内容 ヨガ45 (まり) 19:30～20:15	ZUMBA (MIKI) 19:30～20:15	内容 リラックスボール19:50-20:15	バトルロープ※有料19:55-20:15		
	21:00						定休日 第3火曜日、年末年始 館開館時間 8:45(全日) 営業時間 9:00～21:00(平日) 9:00～17:00(土・日・祝) お問い合わせ[TEL] 078-796-1126 (トレーニングセンター)	
	22:00						HPIにも掲載中! <a href="http://greenarena.jp">http://greenarena.jp</a>	

各プログラムの開始30分前に人数確認をします。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。ご本人様に限りませす。※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。)