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

2025年度
4月1日～

全てのプログラム整理券が必要です。

	月	火	水	木	金	土	日
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
11:00	たのしいエアロ45 (高山) 10:30～11:15	はじめてエアロ(高山) 10:30～11:00	シェイプファイティング30(松谷) 10:30～11:00	Enjoy Dance 45 (水田) 10:30～11:15	椅子エクササイズ 10:30～11:00	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	リラックスポール 11:30～12:00	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	ウェーブリング30 11:30～12:00	ピラティス45 (佐々木) 11:15～12:00	有料プログラム(仮) 12:00～13:00	バトルロープ12:15～12:45
13:00	曜日変更 はじめよう!ジャイロキネシス® (宮崎) 12:15～13:00	※卓球台設置可 12:15～13:45	ハワイアンフラ※1.3週目のみ (MIKIKO) 12:15～13:00	ジャイロキネシス® (宮崎) 12:15～13:00	ストレッチ12:10～12:25		ストレッチ13:05～13:20
14:00	かんたんエアロ45 (谷澤) 13:15～14:00	ストレッチ14:05～14:20	椅子エクササイズ 13:15～13:45	時間変更 はじめてエアロ(寺西) 13:15～13:45	ZUMBA (MIKI) 13:00～13:45	週替わりプログラム 13:15～13:45	CORE STABILITY 13:30～14:00
15:00	がんばれ筋肉 14:15～14:45	週替わりプログラム 14:30～15:00	ピラティス60 (佐々木) 14:00～15:00	時間変更 膝痛予防体操 14:00～14:45	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
16:00	有料プログラム(仮) 15:00～16:00	曜日変更 気功45 (いそべ) 15:15～16:00	筋トレ＆ストレッチ 15:15～15:45	曜日変更 ヨガ60 (山内) 15:00～16:00	ウェーブリング45 14:45～15:30	※卓球台設置可 14:45～16:30	ツールDEストレッチ 15:15～15:45
17:00					※卓球台設置可 16:15～17:30		
18:00		筋トレ＆ストレッチ 18:25～18:55	がんばれ筋肉 18:40～18:55				
19:00	週替わりプログラム 19:00～19:45	ZUMBA (まり) 19:30～20:15	ZUMBA (MIKI) 19:30～20:15	STORONG NATION® 1･3･5週のみ(MEGU) 19:00～19:45	シェイプファイティング45 (鎌田) 19:00～19:45		
20:00	リラックスポール19:50-20:15 曜日変更			ストレッチ19:50-20:05 曜日変更	バトルロープ19:55～20:15		
21:00							
22:00							

定休日　第3火曜日、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･日･祝)
お問い合わせ[TEL]　078－796－1126
(ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｾﾝﾀｰ)
HPにも掲載中!　http://greenarena.jp

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 ●

2025.4.1～

	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	25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。
	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	27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	27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	27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・45分	27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。
	Enjoy Dance	●●○	●●○	30分	27名	○	―	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簡単な振り付けで踊ります。
	気 功	🙂	🙂	45分	25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。
	はじめよう！ジャイロキネシス®	🙂	●○○	45分	22名	○	使用	ジャイロキネシス®の入門クラスです。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。
	ジャイロキネシス®	🙂	●●○	45分	22名	○	使用	ジャイロキネシス®の動きに慣れてきた方向けのクラスです。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	25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	25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	25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	25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	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。
	ラジオ体操	🙂	🙂	10分	25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	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。
	筋トレ＆ストレッチ	🙂	🙂	30分	20名	○	使用	部位別トレーニングと全身をほぐす基本的なストレッチ。初めての方に安心して参加していただけるクラスです。
	がんばれ筋肉	●○○	🙂	15分・30分	20名	○	使用	部位別トレーニングを行うクラスです。転倒予防・腰痛予防の方にも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。
	週替わりプログラム	🙂～●●	🙂～●●	30分	17～25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。
	ロープ＆筋トレ	●●●	●●○	20分	25名	○	―	ロープトレーニングと筋力トレーニングを行い全身の筋肉をバランスよく鍛え、体幹強化・持久力アップ・脂肪燃焼をねらうプログラムです。
	バトルロープ	●●●	●○○	20分・30分	25名	○	使用	全身の筋肉をバランスよく鍛え、短時間で体幹強化・持久力アップ・脂肪燃焼をねらうプログラムです。
	ストレッチ	🙂	🙂	15分	25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。
	ウェーブリング	🙂	🙂	30分・45分	25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。ご本人様に限ります。※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 ネット予約	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。 〈TEL：078－796－1126まで〉 https://www.katc98.com/information/index/id/102
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、譲り合ってご利用ください。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ざいます（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。**