

神戸市立中央体育館 トレーニングルームスタジオプログラム スケジュール [改] 2025.11月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
午 前 の 部	9:00 ラジオ体操 9:30-9:40	ラジオ体操 9:30-9:40	ストレッチ15 9:30-9:45	ラジオ体操 9:30-9:40	ラジオ体操 9:30-9:40	ラジオ体操 9:30-9:40	
	10:00 バランスボール45 10:00-10:45 担当：仲村	ピラティス45 10:15-11:00 担当：佐々木	コンディショニング45 10:15-11:00 担当：清田	フィーリングヨガ60 10:15-11:15 担当：NAO	骨盤矯正ヨガ45 9:45-10:30 担当：まゆみ	セルフケア40 9:45-10:25 担当：鎌田	
	11:00 顔ヨガ45 11:00-11:45 担当：足立	からだ快適トレーニング30 11:15-11:45 担当：佐々木	たのしくエアロ45 11:15-12:00 担当：清田	パレトン45 11:30-12:15 担当：NAO	骨盤矯正ヨガ45 10:40-11:25 担当：まゆみ	ベーシックファイティング30 10:35-11:05 担当：鎌田	週替わりレッスン 11:00-12:00 担当：月毎に発表
	12:00 				パレトン30 11:35-12:05 担当：まゆみ	ピラティス45 11:15-12:00 担当：秋里	
	13:00 ピラティス45 13:00-13:45 担当：佐々木	エアロ&コンディショニング45 13:00-13:45 担当：Tomo	超やさしいエアロ45 13:00-13:45 担当：金本		かんたんエアロ45 13:00-13:45 担当：秋里	かんたん懐メロダンス45 13:00-13:45 担当：内海	週替わりレッスン 13:00-14:00 担当：月毎に発表
午 後 の 部	14:00 あしうら体操45 14:00-14:45 担当：中島	オリジナルラテン45 14:00-14:45 担当：Tomo	ボール&ヨガ45 14:00-14:45 担当：金本	ピラティス45 14:00-14:45 担当：清田	ピラティス45 14:00-14:45 担当：秋里	リフトアップリンパ45 14:00-14:45 担当：内海	ストレッチング45 14:00-14:45 担当：佐々木
	15:00 こりとる体操45 15:00-15:45 担当：中島			コンディショニング45 15:00-15:45 担当：清田		ボール&ヨガ45 15:00-15:45 担当：金本	
	16:00	みなさま 是非ご参加ください！ 					
	17:00	スタッフ日替わりレッスン (ストレッチ・ボール・ラジオ体操など) 17:30-17:45	スタッフ日替わりレッスン (ストレッチ・ボール・ラジオ体操など) 17:30-17:45	スタッフ日替わりレッスン (ストレッチ・ボール・ラジオ体操など) 17:30-17:45	スタッフ日替わりレッスン (ストレッチ・ボール・ラジオ体操など) 17:30-17:45	スタッフ日替わりレッスン (ストレッチ・ボール・ラジオ体操など) 17:30-17:45	スタッフ日替わりレッスン (ストレッチ・ボール・ラジオ体操など) 17:30-17:45
夜 間 の 部	18:00 キャリステクニクスワークアウト45 18:00-18:45 担当：中島						
	19:00 リバイバルエアロ45 19:00-19:45 担当：中島	ファイティングエクササイズ45 19:00-19:45 担当：鎌田	ベーシックエアロ45 19:00-19:45 担当：東	FRピラティス45 19:00-19:45 担当：仲村	ヨガ45 19:00-19:45 担当：清田		
	20:00		コンディショニング30 20:00-20:30 担当：東				
	21:00	赤枠内のプログラムは1回券で2つ受講が可能です 同日であっても午前/午後/夜間 各部1つずつ 1日合計3枠の予約が可能です 複数枠受講をご希望の方は 午後の部は12時から 夜間の部は18時から予約が可能です ご自身で予約をお取りください。					
	22:00						
	23:00						