

# ☆スタジオプログラム☆7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
①	9:25~9:55 筋力アップ トレーニング	9:25~9:55 小物 トレーニング	9:25~9:55 リズム エクササイズ	9:25~9:55 リズム ミック パンチ	9:25~9:55 体幹 トレーニング	9:30~10:30 6日限定 W・M・A・A ダンスサイズ	
②	10:05~10:35 アロマde ストレッチ	10:05~10:35 ポール リラックス	10:05~10:35 すっきり ストレッチ	10:05~10:35 のびのび ストレッチ	10:05~10:35 ゆったり ストレッチ	13日限定 チェアヨガ	
③	13:10~13:55 誰でもエアロ (あきさと) 定員：30名	13:10~13:55 ファンクショナル トレーニング (てつやき)	13:30~14:30 ★有料 やさしい ヨーガ (のむら) 定員：20名	やさしいリフレッシュヨガ 19日.26日(金)13:30~14:30 詳しくは別紙チラシをご覧ください☆			15:05~15:50 ファンクショナル ウォーキング (てつやき)
④	14:05~14:50 ★有料 マットピラティス (あきさと) 定員：20名	14:05~14:50 ファンクショナル コンディショニング (てつやき)					16:00~16:45 ファンクショナル コアサーキット (てつやき)

## 《ご利用上のお願い》

- ・ご参加前に必ず2Fトレーニングセンターで受付を行ってください。
- ・祝日は休講となります。
- ・下記に該当される方はご利用をお控え下さい。  
体調の優れない方、医師に運動を止められている方、飲酒されている方、プログラム開始10分以上経過した場合
- ・運動のしやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物をお持ちになっての参加をお願いいたします。
- ・スタジオプログラムの定員が記載のないものは全て45名までとします。
- ・受付はご本人様またはご家族の方のみといたします。
- ・内容や担当者は変更する場合がございます。また、貸し出しできる物品には限りがございます。予めご了承下さい。

北神戸田園スポーツ公園

TEL 078-951-5901

〒651-1311 兵庫県神戸市北区有野町二郎

●営業時間

9:00~21:00 (最終受付20:00)

●休館日

毎月第4火曜日 年末年始

●指定管理者

神戸電鉄・ミズノ運営共同事業体

# スタジオプログラム内容

▼トレーニングセンターをご利用のお客様はどなたでもご参加いただけるプログラムです。

名称	内容
筋力アップトレーニング	筋力アップを目的としたトレーニングを行います。自重やボール、椅子を使用したり…週によって様々な内容で楽しく筋力アップを目指しましょう！！
アロマdeストレッチ	アロマを使用しながら、全身をストレッチします。身体を伸ばしながらリラックスしたい方におすすめです。
誰でもエアロ	初めてでも簡単にできるエアロビクス運動で、健康を目指します！しっかりと汗をかきたい方やリズムカルな運動を行いたい方におすすめです。
小物トレーニング	ボールやトレーニングチューブなど週替わりで様々な小物を使用するトレーニングです。週によって異なる内容で楽しくトレーニングしていきましょう！
ボールリラックス	ボールを使用して身体の歪みやコリを改善していくプログラムです。パソコン・スマホ・家事・デスクワーク等でかたくなった筋肉を気持ちよく伸ばしリセットしていきましょう！肩こり・腰痛改善・血行促進・リフレッシュに効果的です。
ファンクショナルトレーニング	上半身・下半身・体幹・自重を使ったり、動きのあるストレッチでトレーニングします。全身の筋力アップや引き締まった身体作りを目指します。
ファンクショナルコンディショニング	ゆっくりとした動きでインナーマッスルを刺激し身体の動きを調整します。凝り固まった筋肉をほぐし姿勢改善に役立つクラスです。
リズムエクササイズ	音楽に合わせて動的なストレッチやエクササイズを行いケガの予防やパフォーマンス向上を目指します。
すっきりストレッチ	身体全体の伸ばしている部分を意識しながらストレッチしていきます。凝り固まった筋肉を気持ちよくほぐして心も身体もスッキリ爽快に！疲労の蓄積予防・回復力アップに効果的です。
リズムミックパンチ	ボクシングのパンチ動作を音楽に合わせて行うエクササイズです。シェイプアップ、汗をたくさん流したい方におすすめです♪
のびのびストレッチ	のびている筋肉を意識しながら、身体全体をほぐしていきます。硬くて不安…という方でも無理なく伸ばしていただけます。
体幹トレーニング	身体の軸となる体幹を中心にトレーニングするプログラムです。じわじわ汗をかきたい方におすすめです♪
ゆったりストレッチ	全身をゆったりストレッチしていきます。ストレッチで心身ともに気持ちよくリセットしていきましょう。血行促進、リフレッシュに効果的です。
ファンクショナルウォーキング	ゆっくりと歩く動作を中心に全身を動かし、脂肪燃焼・転倒防止・筋力アップを目指すプログラムです。
ファンクショナルコアサーキット	カーディオトレーニング（短い有酸素）と体幹トレーニングの組み合わせでHIIT（カロリーを一気に燃やす）プログラムです。
W・M・A・A ダンササイズ	昭和歌謡から流行の曲に合わせて老若男女(Women and men of all ages)みんなで楽しく体を動かしましょう。
チェアヨガ	デスクワークの合間にも取り入れやすい椅子に座って行うヨガです。初めての方でもスッキリ感が得られ、膝に痛みのある方も行っていただけます。

▼1回500円の有料プログラムです。1F券売機で料金をお支払い後、受講証をお持ちください。

マットピラティス	ヨガのストレッチ効果とウエイトトレーニングの筋肉の緊張を同時にもたらすスポーツパフォーマンスを高めるしなやかな筋肉をつくりあげます。
やさしいヨーガ	ブラーナヤーマという呼吸を使うことをメインとするクラスです。身体をゆったりとした動きで緩めつつ、体幹を支える腹筋を強化していきます。健康維持だけではないリラクゼーションとメンタル面への効果をぜひ体験してみてください。