

兵庫県立武道館 2026年4月～スタジオプログラム(予定)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	ストレッチ 9:30-10:00 スタッフ	ストレッチ 9:30-10:00 スタッフ	ストレッチ 9:30-10:00 スタッフ	ストレッチ 9:30-10:00 スタッフ	ストレッチ 9:30-10:00 スタッフ	ストレッチ 9:30-10:00 スタッフ
	自力整体 310円/1回 10:15-11:30 リエ	ステップ 310円/1回 10:15-11:00 渡辺	ZUMBA 10:15-10:45 田井	走らないエアロ 310円/1回 10:15-11:00 渡辺	腰痛ケア体操 10:15-10:45 リエ	オリジナルケア 10:15-10:45 田井
		ヨガ(心) 310円/1回 11:00-12:00 田井	ヨガ(心) 310円/1回 11:00-12:00 田井	かんたんステップ 11:15-11:45 渡辺	自力整体 11:00-11:30 リエ	ヨガ(体) 310円/1回 11:00-12:00 田井
	ボディジャム30 11:45-12:15 森田				ボディパンプ30 11:45-12:15 森田	
	ボディバランス 310円/1回 12:30-13:30 森田	かんたんエアロ 12:30-13:00 小原			レズミルズピラティス30 12:30-13:00 森田	
	↓トレーニング教室	オリジナルケア 310円/1回 13:15-14:15 小原		オリジナルケア 13:15-13:45 世良		
	ピラティス① 5,500円/8回/3ヶ月 14:00-15:00 石井			ポールストレッチ 14:00-14:30 世良		
	↓トレーニング教室			↓トレーニング教室		
	ピラティス② 5,500円/8回/3ヶ月 15:10-16:10 石井		ピラティス 310円/1回 14:45-15:45 田中(す)	ヨガ① 5,500円/8回/3ヶ月 14:45-15:45 田中(あ)		
	↓トレーニング教室		↓トレーニング教室	↓トレーニング教室		
	ピラティス③/3ヶ月 5,500円/8回 16:20-17:20 石井		ピラティス(木) 5,500円/8回/3ヶ月 16:00-17:00 石井	ヨガ② 5,500円/8回/3ヶ月 16:00-17:00 田中(あ)		
■ 当施設をご利用される方へのご案内 ■						
兵庫県立武道館をご利用頂き、誠にありがとうございます。 皆さまが快適にご利用いただくために、お願い申し上げます。						
<ul style="list-style-type: none"> ● 有料プログラムは、事前に利用券をお買い求めいただき、受付へお渡しく下さい。 ● トレーニング教室は、別途お申込みが必要です。 ※ 開催日はカレンダーをご確認ください。 ● プログラムごとに安全に配慮した定員を定めております。先着順で定員になり次第、参加をお断りする場合がございます。予めご了承ください。 ● 安全のため、プログラム開始5分以降は入場をお断りしております。 ● 事情により、急な担当者変更、プログラム変更がある場合があります。 ● プログラムの内容は、裏面をご覧ください。 ● 月曜日が開館となった場合は、特別プログラムとなります。 						

休館日(祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります)