

	月	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	
9:00	休館日（祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります）							9:00
30								30
10:00		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	10:00
30		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	30
11:00				ヨガ(心) 310円/1回 11:00-12:00 田井		自力整体 11:00-11:30 リエ	ヨガ(体) 310円/1回 11:00-12:00 田井	11:00
30			ヨガ(心) 310円/1回 11:15-12:15 渡辺		かんたんステップ 11:15-11:45 渡辺			30
12:00		ボディジャム30 11:45-12:15 森田	11:15-12:15 渡辺			ボディパンプ30 11:45-12:15 森田		12:00
30								30
13:00		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		13:00
30			オリジナルケア 310円/1回 13:15-14:15 小原					30
14:00		↓トレーニング教室			オリジナルケア 13:15-13:45 世良			14:00
30		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			30
15:00		↓トレーニング教室		ピラティス 310円/1回 14:45-15:45 田中(す)	↓トレーニング教室			15:00
30		ピラティス② 5,500円/8回/3ヶ月 15:10-16:10 石井			ヨガ① 5,500円/8回/3ヶ月 14:45-15:45 田中(あ)			30
16:00		↓トレーニング教室		↓トレーニング教室	↓トレーニング教室			16:00
30		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)			30
17:00								17:00
30								30
18:00			■ 当施設をご利用される方へのご案内 ■					18:00
30			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。					30
19:00			● 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。 ※記載の料金は一般利用料金です。中・高校生、高齢者は割引制度があります。					19:00
30			● 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。					30
20:00			● 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。					22:00
30			● 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。					30
21:00			● 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。					23:00
			● 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。					