

	月	水	木	金	土	日
STUDIO	<p>☆1周年記念プログラム開催月間☆</p> <p>Community Park Kobeは2019年9月で1周年を迎えます。これも日頃からCommunity Park Kobeをご利用くださる会員様、そして関係者の皆様のお力添えがあってこそです。本当にありがとうございます。9月は1周年の感謝の気持ちを込めて、皆様よりCommunity Park Kobeを楽しんでいただけるよう、各インストラクターが「1周年記念プログラム」として、いつもと違った内容の特別プログラムを企画しました。(黄色の色付きプログラム) 2年目のCommunity Park Kobeもより多くの方々に愛されるクラブになるよう日々取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願い致します！</p>					グッドモーニングヨガ 7:30 8:30 Michiyo リラックスフローヨガ 8:45 10:00 Kishi ベーシックヨガ 10:15 11:30 Kishi
OUTDOOR CLIMBING						
EVENT						
STUDIO	ビューティーリフレッシュピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:30 Ayako マインドフルネスヨガ 12:00 13:00 ゆうき ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Kishi	カラダ巡るヨガ 9:00 10:00 Naho ピラティスベーシック 10:15 11:15 Kohjiroh アロマヨガ 19:30 20:30 Kishi	ピラティスベーシック 9:00 10:00 Yuka リリースヨガ 10:15 11:30 Masumi ビューティーワークアウト (コア&ストレッチ) 13:00 14:00 MiKa	ピラティス 9:00 10:00 Kaoru 呼吸で深めるヨガ 10:15 11:30 Naho デトックスヨガ 11:45 13:00 Yumiko Niwa 季節の陰ヨガ ~秋 夏の疲れを癒し 深い呼吸で美肌へ導く 19:30 20:30 Miyoko	ウィークエンドリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Arisa ハタヨガベーシック 13:30 14:45 Tae 女性ホルモンと女性の関係性 15:00 16:15 Masumi	体幹強化 7:30 8:30 かんじ リラックスフローヨガ 8:45 10:00 Kishi 美Bodyケア 10:15 11:30 Minami
OUTDOOR CLIMBING						高塚山ハイキングコース 9:00 11:00 ジョージ
EVENT						『美しく歩く“ウォーキング美人”になるために知っておくべきこと』セミナー 13:15 14:30 ジョージ
STUDIO	ビューティーリフレッシュピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:30 Ayako マインドフルネスヨガ 12:00 13:00 ゆうき ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Kishi	カラダ巡るヨガ 9:00 10:00 Naho 楽しいファンクショナルトレーニング 10:15 11:15 Kohjiroh ベーシックヨガforナイト 19:30 20:30 Kishi	ピラティス&ボディシェイプエクササイズ 9:00 10:00 Yuka リリースヨガ 10:15 11:30 Masumi ビューティーワークアウト (コア&ストレッチ) 13:00 14:00 MiKa	ピラティス 9:00 10:00 Kaoru マインドフルネスフロー 10:15 11:30 ゆうき リフレッシュフロー&リストラティブヨガ 11:45 13:00 Yumiko Niwa ディープリラックスヨガ 19:30 20:30 Miyoko	ウィークエンドリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Arisa Harmony Yoga with Aromatherapy 10:15 11:30 Mio ハーモニーヨガ w/アロマセラピー 11:45 13:00 Mio Harmony Yoga with Candlelight 11:45 13:00 Mio ハーモニーヨガ w/キャンドルライト	グッドモーニングヨガ 7:30 8:30 Michiyo リラックスフローヨガ 8:45 10:00 Kishi ベーシックヨガ 10:15 11:30 Kishi
OUTDOOR CLIMBING						ノルディックウォーキング 9:00 10:00 よでんさちみ
EVENT						
STUDIO	筋膜リリースピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:30 Ayako マインドフルネスヨガ 12:30 13:30 ゆうき ハタヨガベーシック 代行 13:45 14:45 Michiyo	夏の疲れリセットヨガ 9:00 10:00 Naho ピラティスベーシック 10:15 11:15 Kohjiroh ベーシックヨガforナイト 19:30 20:30 Kishi	ピラティスベーシック 9:00 10:00 Yuka リリースヨガ 10:15 11:30 Masumi 体幹・ヒップアップエクササイズ 13:00 14:00 MiKa	美ボディコンディショニング 9:00 10:00 Kaoru 呼吸で深めるヨガ 10:15 11:30 Naho デトックスヨガ 11:45 13:00 Yumiko Niwa ディープリラックスヨガ 19:30 20:30 Miyoko	初心者さんからのエナジーフロー 9:00 10:00 Arisa 鼻ヨガ 13:30 14:45 Tae 骨盤調整 15:00 16:15 Masumi	グッドモーニングヨガ 7:30 8:30 かんじ リラックスフローヨガ 8:45 10:00 Kishi 筋肉の仕組みを知って 10:15 11:30 Minami 美bodyヨガを目指そう!!
OUTDOOR CLIMBING						ノルディックウォーキング 13:00 14:15 ジョージ
EVENT	Community Park KOBE1周年記念 ランチ周辺 クリーンアップ ウォーキング&ヨガ 10:30 12:30 Michiyo					
STUDIO	ビューティーリフレッシュピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:30 Ayako ミュージックフローヨガ 12:00 13:00 ゆうき 目覚めよ、腸腰筋! 13:15 14:15 Michiyo	カラダ巡るヨガ 9:00 10:00 Naho ピラティスベーシック 10:15 11:15 Kohjiroh ベーシックヨガforナイト 19:30 20:30 Kishi	ピラティスベーシック 9:00 10:00 Yuka リリースヨガ 10:15 11:30 Masumi ビューティーワークアウト (コア&ストレッチ) 13:00 14:00 MiKa	ピラティス 9:00 10:00 Kaoru マインドフルネスフロー 10:15 11:30 ゆうき デトックスヨガ 11:45 13:00 Yumiko Niwa ディープリラックスヨガ 19:30 20:30 Miyoko	ウィークエンドリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Arisa ハタフロー 10:15 11:30 Michiyo リラックスヨガ 11:45 13:00 Michiyo	グッドモーニングヨガ 7:30 8:30 Michiyo リラックスフローヨガ 8:45 10:00 Kishi ベーシックヨガ 代行 10:15 11:30 Michiyo
OUTDOOR CLIMBING						楽しく美しく生涯ウォーキング! 2本のポールを使って自分のカラダに集中しよう。ウォーキング&エクササイズ 9:00 10:00 よでんさちみ
EVENT						無料朝ヨガ 8:00 8:30 Arisa
STUDIO	ビューティーリフレッシュピラティス 9:00 10:00 ユウ シールシャアサナの練習にTRY 10:15 11:30 Ayako マインドフルネスヨガ 12:00 13:00 ゆうき ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Kishi	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>8日(日) 9:00~11:00</b>  <b>高塚山ハイキングコース</b>            担当: ジョージ (Fujikawa)</p> <p>地元の高塚山ハイキングコースをノルディックウォーキングします。            暑さがマシになっていれば、そのままぐるっと学園東町や西町を回ります。</p>  </div>				
OUTDOOR CLIMBING						
EVENT						
STUDIO	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>23日(土) 8:00~8:30</b>  <b>無料朝ヨガ</b> 担当: Arisa</p> <p>朝の新鮮な空気を存分に身体に取り込みながら、少しずつ無理のない動きで心も身体も目覚めさせていきます。一日のスタートにいかがですか?            *非会員様も無料で受けていただけるプログラムとなっています。</p>  </div>					
OUTDOOR CLIMBING						
EVENT						
STUDIO	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>月1開催 11:00~16:00</b>  <b>ロープクライミング体験会</b>            担当: 担当: 吉川史浩 or WAGOM STAFF</p> <p>小学生以上を対象としたロープクライミングの体験プログラムです。            トップロープで安全を確保しながら、高さ8Mの屋外を登ります。            普段はなかなか体験できない高さに、ちょっとしたスリルと登った達成感を味わえますよ。詳細はHPをご覧ください。</p>  </div>					
OUTDOOR CLIMBING						
EVENT						

○プログラムのご参加は18歳以上(高校生不可)が対象となります。  
 ○スタジオプログラムは、ご予約なしでも参加できますが、ご予約をいただいた方が優先となります。(定員21名)  
 ○★は有料プログラムとなります。

Community Park KOBE  
 神戸市垂水区小東山手2-2-1 BRANCH神戸学園都市2階  
 TEL 078-786-3601

営業時間

【営業時間】  
 月: 8:45-13:30 / 19:00-21:00 金: (第1.3.5) 8:45-14:30 (第2.4) 8:45-13:30 / 19:00-21:00  
 水: 8:45-12:00 / 19:00-21:00 土: (第1.3.5) 8:45-16:30 (第2.4) 8:45-13:30  
 木: 8:45-14:30 日: 7:15-12:00

【定休日】  
 毎週火曜日・お盆・年末年始  
 \*営業時間以降にイベント等が実施される場合はイベント終了時まで営業致します。  
 \*祝日の場合は08:45-14:30までの通し営業となります。

