


施設入退館時間 月～金 6:30～22:00 土曜 6:30～20:00 日曜 10:00～17:30 祝日 6:30～17:30 ※木曜は定例休館日です。 事務手續受付時間は上記と異なります		月		火		水		金		土	
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
6:30	フリースイミング	スタジオ使用OK	フリースイミング	スタジオ使用OK	フリースイミング	スタジオ使用OK	フリースイミング	スタジオ使用OK	フリースイミング	スタジオ使用OK	
7:00											
8:00			リトル 9:15(45)							リトル 9:15(45)	
9:00			ベビー 10:00(45)							ベビー 10:00(45)	
10:00		スタジオ使用OK	スマートマット トレーニング OXIGENO 10:00(45) 中北瑛美	心も体もバレエでほぐそう 10:00(40) 藤井真理子	プライベートスイミング 10:20(40) 間あい	エアロ&コンディショニング 10:00(45) 中道マリ		セルフケアヨガ セルフケアヨガ 9:45(60) 丸山邦代		MEGADANZ 10:00(45) 安宅由佳子	
11:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ 11:00(45) 崎元宏美	ウォーキング 11:00(30) 鎌田記代美 &ファイティング 11:30(15) 鎌田記代美	初中級エアロ 11:00(45) 水王智子	すいすい中級 11:00(45) 原頭美智	FIGHT DO 10:55(45) 升木亜美	プライベートスイミング 11:05(40) 間あい	ZUMBA 11:00(45) 赤穂由弥	オリジナルアクア 11:15(45) 原頭美智	プライベートスイミング 11:00(40) 原頭美智	FIGHT DO 11:00(45) 水野佑紀
12:00		スタジオ使用OK	パレエ エクササイズ 12:00(60) 田村英利子	プライベートスイミング 11:55(40) 原頭美智	MEGADANZ 11:55(45) 安宅由佳子		セルフコンディショニング 12:00(45) 宮崎さゆり	ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	ミッドアクア 12:00(45) 原頭美智	リフレッシュダンス 12:00(60) 吉永左知子
13:00			ABC体操 13:15(30) 中北瑛美	薬ラクウォーキング 13:30(20) 丸山邦代	はじめての ハワイアンフラ 12:55(45) Nanin Kaoli	レベルアップ 48式太極拳 13:00(60) 武田節子	すいすい中上級 13:30(45) 惣田佳奈子	ピラティス&ストレッチ 13:00(45) 位田香里	アーティストティックスイミング 12:10(60) 清洲照子	ボールでエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	レベルアップ 24式太極拳 13:00(60) 武田節子
14:00			コアトレ 14:00(45) 竹内勇	ジョートアクア 14:00(30) 丸山邦代	やさしいエアロ 14:30(40) 赤穂由弥	アクアプラス 14:30(30) 崎元宏美		はじめてエアロ 14:00(30) 中北瑛美	健康操 14:00(60) 宮崎さゆり	スマートマット トレーニング 14:00(60) 水王智子	ボルトトレーニング 14:10(45) 橋本麻友子
15:00	フリースイミング	スタジオ使用OK	やさしいステップ 15:00(45) 竹内勇		アロマコンディショニング 15:25(40) 中北瑛美		背骨コンディショニング 14:45(45) 三井俊一		幼少年 アクアティッククラブ		ZUMBA 15:10(40) 富永美枝子
16:00			幼少年 アクアティッククラブ	幼少年 アクアティッククラブ	幼少年 アクアティッククラブ	幼少年 アクアティッククラブ			会員の方は ご利用いただけ ません		会員の方は ご利用いただけ ません
17:00			会員の方は ご利用いただけ ません	会員の方は ご利用いただけ ません	会員の方は ご利用いただけ ません	会員の方は ご利用いただけ ません			会員の方は ご利用いただけ ません		KIDS DANCE 16:15～18:15
18:00	ファミリースイミング										
19:00			ミッドアクア 19:15(45) 原頭美智	はじめてエアロ 19:30(30) 中北瑛美	X55 19:30(45) 安宅由佳子	およう中級 19:15(45) 村田明男	Advanced Dance 18:15(60) 村田ほか				ユニバーサルヨガ "EARTH" 18:45(45) スタッフ
20:00											
21:00			WRITINGコンディショニング 20:30(45) 原頭美智	FIGHT DO 20:30(45) 水野佑紀	FIGHT DO 20:30(45) 水野佑紀	およう初級 19:15(45) 村田明男	Imitation Dance 19:30(45) 村田ほか				
22:00											

注意: プログラムの途中退室は、ご連絡ください。

内容の記載上、時間を短縮表示しています。

プログラムのご予約はこちら!!

※プログラムのご参加にはお申込み
が必要です。右記二次元バーコード
よりご登録・参加予約へお進み
ください。
※詳しくは裏面をご覧ください。



西神戸YMCA学園都市

プログラム案内

プログラム	運動強度	定員	内 容
	難度	予約制	
＜軽く体を動かしたい方におすすめ＞			
アロマコンディショニング		40	アロマの香りに癒されて、ヨガやピラティスなどの要素を取り入れながら、トレーニングやストレッチを行います
ABC体操		30	A→青竹、B→ボール、C→チェアを使った体操です
心も体もバレエでほぐそう		40	バレエの要素を取り入れ柔軟性向上、正しい姿勢を作ります
ポールストレッチ		30	ストレッチポールを使って、効率よくストレッチを行います

＜東洋の運動を取り入れたい方におすすめ＞			
健美操		40	心と体を美しく調整する健康体操です 呼吸法やツボ神経への刺激で自然治癒力を活性化します
セルフコンディショニング		40 ◆	フェイスタオル・バスタオルをご準備ください 自分で自分の身体を良い状態に整える方法を身につけましょう
太極拳（初級）（中級）		23	中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します
リフレッシュヨガ（日）		40	ヨガの要素を取り入れながら心と体をリフレッシュします
リフレッシュヨガ（金）		23 ◆	ヨガの要素を取り入れながら心と体をリフレッシュします
ユニバーサルヨガ”Earth”	★ ◆	40	ヨガに禅の考えや瞑想を取り入れた マインドボディプログラムです
OXIGENO	★★ ◆	40	ピラティス・ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、柔軟性・姿勢改善・ バランス感覚などを高め、身体の運動性・協働性を養っていきます
筋調整ヨガ	★★ ◆◆	40	ヨガの要素を取り入れ筋肉をほぐすと同時にトレーニングを 行うことで身体のバランスを整えるヨガプログラムです

＜トレーニング中心のプログラム＞			
コアトレ	★ ◆	30 ◆	ツールなどを使ったコアトレーニングやストレッチを行います
トレーニング&ストレッチ	★ ◆	40	様々なツールを使い、全身のストレッチやトレーニングを行います
ピラティス&ストレッチ	★ ◆	34	リハビリに基づいて作られ、呼吸と共に筋肉・骨を動かし 姿勢改善や心身のバランスコントロールを目指します
ボールトレーニング	★ ◆	34	バランスボールを使い体幹のトレーニングを行います
ボールコンディショニング	★ ◆	34	バランスボールを使ったトレーニングやストレッチを行います
Wリングコンディショニング	★★ ◆	24	無理な負荷をかけずに体幹を鍛え、 足の裏から全身をほぐしていく(ストレッチ)プログラムです
背骨コンディショニング	★ ◆	35 ◆	背骨のゆがみを矯正し、あらゆる身体の不調を整えます
X55	★★★ ◆◆	30	ステップ台、ダンベルなどを使った高強度エクササイズです 脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します

＜ダンスエクササイズにチャレンジしたい方におすすめ＞			
はじめてのハワイアンフラ		40	フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう ※流派のかけもちにご遠慮いただいております
ZUMBA	★★ ◆	40	世界の音楽にあわせて楽しく踊りましょう
リフレッシュダンス	★ ◆	40	体の筋力バランスを整えた後、色々なジャンルの音楽に合わせて 体を動かしていきます。みんなで楽しみながら踊りましょう
Imitation Dance	★★ ◆	40	みんな知っている有名曲をコピーします なりきって踊ることを楽しみましょう
MEGADANZ	★★ ◆◆	40	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなど世界のジャンルの 音楽に合わせて振り付けを習得する喜び、シェイプアップを目指します

プログラム	運動強度	定員	内 容
	難度	予約制	
＜有酸素系プログラム＞			
ボールでエアロ	★ ◆	34	ボールの転がり・はずみを利用して有酸素運動をします 脂肪燃焼効果もあり、膝や腰の負担も軽減します
はじめてエアロ	★ ◆	40	エアロビクスの基本的な動きを中心に行います
やさしいエアロ	★ ◆	40	歩くことを中心とし、頭と体をやさしく動かします
初中級エアロ	★★ ◆◆	40	基本動作からバリエーションまでを楽しみ しっかりと汗を流します(ジョギング、ジャンプあり)
エアロ&コンディショニング	★★ ◆◆	40	初中級レベルのエアロビクスと、筋力トレーニング、 ストレッチを行うトータルエクササイズです
ステップ&コンディショニング	★★ ◆◆	30	初中級レベルのステップと、筋力トレーニング、 ストレッチを行うトータルエクササイズです
やさしいステップ	★ ◆	30	ステップの基本的な動きを中心に行います
FIGHT DO	★★★ ◆◆	40	キックボクシング・ムエタイの動きをベースに、 全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させます

＜プールプログラム＞			
楽ラクウォーキング		16	いろいろな歩き方で体幹も強く！からだをコントロールしていきます
ショートアクア		30	気軽にチャレンジ！アクアエクササイズが短くなりました
アクアプラス		30	ビート板やヌードルなど様々なツールを使いながら 楽しくアクアエクササイズを行います
ウォーキング &ファイティング		30	ウォーキングで有酸素運動を行います 格闘技の動きで脂肪燃焼効果を高めめます
ミットアクア		30	ミットを使って水の特性を引き出し、筋力アップや 柔軟性の向上、持久力のアップを行います
オリジナルアクア		30	ミットやウエープリングを使って、筋力アップや 柔軟性の向上、持久力のアップを行います
すいすい初級		10 ◆	クロール、背泳ぎの練習を行います。17mまでの距離で練習します
すいすい中級		16 ◆	4種目<クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ>の練習を行います 17~25mを中心に練習します
すいすい中上級		16 ◆	4種目<クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ>の練習を行います 17m以上続けて、泳ぐ事が出来る方対象です
およごう初級			17~25mを中心に練習します
およごう中級			50mを中心に練習します

【プログラム参加方法】
 ※予約制(◆)のクラスは、表面の二次元バーコードより「ユーザーアカウント作成」をし、
 ご希望のクラスに参加登録してください。詳しい予約方法は別紙をご覧ください。
 ※各クラス1週間前からお申込みができます。
 ※電話・窓口でのお申込みは当日分のみお受けいたします。
 ※体調のすぐれない時は参加をお控えください。その他参加できない場合はなるべく早く
 「参加削除」のお手続きをお願い致します。
 ※参加当日はクラス開始5分前にお集まりください。
 ※予約はクラス開始15分前までです。それを過ぎた場合は、当日の残り枠をインストラクターに
 お尋ねください。
 ※ご家族に予約をお願いされる方へ…参加しているクラスの翌週分を予約する場合は、
 そのクラスの終了時間以降に予約して頂くようご依頼ください。クラス中は、その週にご参加
 いただけなかった方が優先される予約時間です。ご理解ご協力をよろしくお願い致します。