

2025年度特別プログラム

スポーツクラブ会員

週に一回確実に積み重ねることで効果が実感できる!

メンバーの方はもちろん、一般の方などなたでもご参加いただけます。ご自身の身体と向き合う時間を作りませんか?



スマートマットトレーニング

水王智子 | 3F多目的ホール

月 09:45~10:45
金 14:00~15:00

プログラム紹介
年齢とともに低下しがちな機能改善を目標にしています。体を支える筋力づくりと可動域改善のストレッチを行います。

スマートコンディショニングプラス

水王智子 | 3F多目的ホール

月 12:15~13:15

準備物

- 室内用シューズ
- ミニボール
- セラバンド
- ※メーカー、種類等はこちらでご相談ください

プログラム紹介
スマートマットトレーニングをよりグレードアップした内容です。※脚・腰に痛みが無く、運動パフォーマンス向上を目指したい方におすすめです。



バレエエクササイズ

秋山憂美 | 2Fスタジオ

月 12:15~13:15

プログラム紹介
バーを使って柔軟性・正しい姿勢を身につけながら、バレエの動きを楽しむ大人のためのバレエです。



Advanced Dance

村田ほのか | 2Fスタジオ

水 18:15~19:15

プログラム紹介
ステージの上で本気の魅せるダンスがしたい! という方、初心者の方でもくらいついてくる気があれば大歓迎です。



セルフケアヨガ

丸山邦代 | 3F多目的ホール

金 09:45~10:45

プログラム紹介
体は使い方一つで変わります。体を変えるための身体の使い方を身につけましょう。



レベルアップ48式太極拳

武田節子 | 3F多目的ホール

火 13:00~14:00

プログラム紹介
『太極拳は武術』を実感しながら48式の形と流れを学びます。
【対象:24式太極拳既習者】



ウェーブファンクショナル

原頭美智 | 3F多目的ホール

土 11:10~12:10

プログラム紹介
「ファンクショナル」とは「機能的な」という意味です。日常生活や運動時のパフォーマンスの向上を目指して、自分の身体をコントロールできるようにしていくプログラムです。

プログラム参加上の注意

- 詳しい日程、参加費、お申し込み等については裏面をご参照ください。
- 休部中・一般の方のご参加は別途費用が必要です。裏面をご参照ください。
- 最小催行人数は5名です(3日前の時点で判断)。
- 開講途中よりご参加の場合は、途中からの参加費をいただきます。
- 一期ごとの申込となるため、途中で参加しない場合も返金はいたしかねます。あらかじめご了承ください。
- キャンセルされる場合は、初回開講日の前日までにお手続きください。
- 引落手続き後のキャンセル事務手数料550円を差し引いた全額を返金致します(引落月の10日ごろ)。
- 欠席された場合の別日程および他プログラムへの振り替えはできません。

神戸YMCAウエルネスセンター学園都市

受付時間 **木曜休館** 平日、土 | 09:00~20:00 日 | 10:00~17:30 祝日 | 09:00~17:00

お問い合わせ Tel. | 078-793-7401 Fax | 078-793-7433 URL | <https://www.kobeymca.org/gwc/>



2025年度特別プログラム年間スケジュール

スポーツクラブ会員

特別レッスンの年間スケジュールです。お申し込みはお電話またはフロントにて承ります。

スケジュールは予告せず変更する場合がございます。

1期	プログラム	曜日	日程	休講日	回数	金額 (メンバー / 一般, 全て税込)
申し込み開始日 4/8(火) 電話受付 9:30~ フロント受付 12:00~ 参加費引落月* 4月末	スマートマットトレーニング	月	4/14~7/14	5/5	13	10,010円 / 20,020円
	スマートコンディショニングプラス	月	4/14~7/14	5/5	13	10,010円 / 20,020円
	バレエエクササイズ	月	4/21~7/14	5/5	12	7,920円 / 15,840円
	レベルアップ48式太極拳	火	4/15~8/26	4/29, 5/6, 8/12	17	11,220円 / 22,440円
	Advanced Dance	水	4/16~7/30		16	10,560円 / 21,120円
	セルフケアヨガ	金	4/18~7/11		13	8,580円 / 17,160円
	スマートマットトレーニング	金	4/18~7/11		13	10,010円 / 20,020円
	ウェーブファンクショナル	土	4/19~7/12	5/3	12	7,920円 / 15,840円

2期	プログラム	曜日	日程	休講日	回数	金額 (メンバー / 一般, 全て税込)
申し込み開始日 7/22(火) 電話受付 9:30~ フロント受付 12:00~ 参加費引落月* 8月末	スマートマットトレーニング	月	8/4~8/25	8/11	3	2,310円 / 4,620円
	スマートコンディショニングプラス	月	8/4~8/25	8/11	3	2,310円 / 4,620円
	バレエエクササイズ	月	8/4~8/25	8/11	3	1,980円 / 3,960円
	レベルアップ48式太極拳	火	9/2~9/30	9/23	4	2,640円 / 5,280円
	Advanced Dance	水	8/20~10/15		9	5,940円 / 11,880円
	セルフケアヨガ	金	8/1~8/29	8/15	4	2,640円 / 5,280円
	スマートマットトレーニング	金	8/1~8/29	8/15	4	3,080円 / 6,160円
	ウェーブファンクショナル	土	8/2~8/30	8/16	4	2,640円 / 5,280円

3期	プログラム	曜日	日程	休講日	回数	金額 (メンバー / 一般, 全て税込)
申し込み開始日 9/2(火) 電話受付 9:30~ フロント受付 12:00~ 参加費引落月* 9月末	スマートマットトレーニング	月	9/8~12/15	9/15, 10/13, 11/3, 11/24	11	8,470円 / 16,940円
	スマートコンディショニングプラス	月	9/8~12/15	9/15, 10/13, 11/3, 11/24	11	8,470円 / 16,940円
	バレエエクササイズ	月	9/8~12/15	9/15, 9/22, 10/13, 11/3, 11/24	10	6,600円 / 13,200円
	レベルアップ48式太極拳	火	10/7~2/24	12/30	20	13,200円 / 26,400円
	Advanced Dance	水	10/22~1/14	12/24, 12/31	11	7,260円 / 14,520円
	セルフケアヨガ	金	9/12~12/19		15	9,900円 / 19,800円
	スマートマットトレーニング	金	9/12~12/19		15	11,550円 / 23,100円
	ウェーブファンクショナル	土	9/13~12/20	11/1	14	9,240円 / 18,480円

4期	プログラム	曜日	日程	休講日	回数	金額 (メンバー / 一般, 全て税込)
申し込み開始日 1/6(火) 電話受付 9:30~ フロント受付 12:00~ 参加費引落月* 1月末	スマートマットトレーニング	月	1/19~3/16	2/23	8	6,160円 / 12,320円
	スマートコンディショニングプラス	月	1/19~3/16	2/23	8	6,160円 / 12,320円
	バレエエクササイズ	月	1/19~3/16	2/23	8	5,280円 / 10,560円
	レベルアップ48式太極拳	火	3/3~3/31		5	3,300円 / 6,600円
	Advanced Dance	水	1/21~3/18	2/11	8	5,280円 / 10,560円
	セルフケアヨガ	金	1/16~3/13		9	5,940円 / 11,880円
	スマートマットトレーニング	金	1/16~3/13		9	6,930円 / 13,860円
	ウェーブファンクショナル	土	1/17~3/14		9	5,940円 / 11,880円

プログラム参加上の注意

- 休部中・一般の方のご参加は別途下記費用が必要です。
 年度登録費(保険料含む) 1,100円(2026年3月31日まで有効) 事務手数料 1,100円
 初度登録費 2,200円(2013年度以降に活動されていない方)
- 最小催行人数は5名です(3日前の時点で判断)。
- 開講途中よりご参加の場合は、途中からの参加費をいただきます。
- 一期ごとの申込となるため、途中で参加しない場合も返金はいたしかねます。あらかじめご了承ください。
- キャンセルされる場合は、初回開講日の前日までに手続きください。
- 引落手続き後のキャンセル事務手数料550円を差し引いた全額を返金致します(引落月の10日ごろ)。
- 欠席された場合の別日程および他プログラムへの振り替えはできません。

* 初回及び、一般・休部中の方は窓口で現金にてお支払いいただきます。

