

プログラム タイムテーブル / 2019.4

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜休館	金曜日				土曜日				日曜日							
	スタジオ	体育室	バイク	プール	スタジオ	体育室	バイク	プール	スタジオ	体育室	バイク	プール		スタジオ	体育室	バイク	プール	スタジオ	体育室	バイク	プール	スタジオ	体育室	バイク	プール				
10:00 OPEN																													
10:30	10:15 (15) 朝の体操				10:15 (15) 朝の体操				10:15 (15) 朝の体操					10:15 (15) 朝の体操				10:15 (15) 朝の体操				10:15 (15) 朝の体操				10:15 (15) 朝の体操			
11:00	10:45 (60) 太極拳 森谷	10:00~12:30 幼少年プログラム		10:45 (30) らくらく水中運動 狩山	10:45 (60) ヨガ美療体操 伊関	10:00~12:00 幼少年プログラム		10:00~12:00 幼少年プログラム	10:45 (60) からだスッキリ体操 系井	10:00~12:30 幼少年プログラム		10:30 (30) らくらく水中運動 石田		10:45 (45) らくらく脱力法 橋本	10:00~12:00 幼少年プログラム		10:00~12:00 幼少年プログラム	10:45 (60) 大人からはじめるバレエ 定員20名 谷垣	10:00~12:00 幼少年プログラム		10:45 (60) サンデースペシャル 週替わり	10:00~12:00 幼少年プログラム		10:45 (45) X55 西原	10:00~12:00 幼少年プログラム		10:45 (45) FIGHTDO 完山・西原		
11:30		成人会員の方はご利用いただくことができません		11:25 (20) およいでみよう 萩本		成人会員の方はご利用いただくことができません		11:15 (30) TOPRIDE 帖佐		成人会員の方はご利用いただくことができません		11:10 (30) めざせ25m 田中			成人会員の方はご利用いただくことができません				成人会員の方はご利用いただくことができません		11:00 (30) TOPRIDE 瓦谷								
12:00	12:00 (45) はじめてハワイアンフラ Nanilin Kaori			11:55 (45) めざせ50m 完山・萩本	12:00 (45) シェイプアップステップ 志水	12:00 (45) セルフケア 鎌田		12:00 (60) めざせ100m 帖佐	12:00 (45) ZUMBA MION	12:00 (45) アクアピクス 田中		12:00 (45) めざせ50m 帖佐		11:45 (45) ファンクショナルムーブ 福川				12:00 (45) POWER 明知		12:10 (20) およいでみよう 平野									
12:30																													
13:00	13:00 (45) ボールエクササイズ 福川	13:00 (45) シェイプアップエアロ 江川	13:00 (30) TOPRIDE 瓦谷		13:00 (45) Barre WRX 橋本	13:00 (45) OXIGENO 友廣		13:10 (45) ウォーキング & ファイティング 鎌田	13:00 (60) ボディバランス 水王	13:00 (60) MEGADANZ 安宅		13:00 (45) めざせ50m 帖佐		12:45 (45) シェイプアップエアロ 福川	12:35 (60) ペリードダンス AYA			13:00 (45) FIGHTDO 明知	10:00~18:15 幼少年プログラム		12:45 (45) POWER 井川	10:00~18:15 幼少年プログラム		12:45 (45) FIGHTDO 完山・西原	10:00~18:15 幼少年プログラム		12:45 (45) SOMASOLE スタッフ		
13:30																													
14:00	14:00 (45) FIGHTDO 築山	14:00 (45) ユニバーサルヨガ "Earth" 江川			14:00 (60) 健美操 宮崎	14:00 (60) はじめてのストリートジャズ AKO			14:15 (45) ラテンエアロ 水王	14:15 (30) SOMASOLE 政本				13:45 (45) X55 中村	13:45 (45) 肩甲骨 & 股関節コンディショニング 岡村			14:00 (45) OXIGENO 平野	成人会員の方はご利用いただくことができません		13:45 (45) POWER 井川	成人会員の方はご利用いただくことができません		14:45 (30) SOMASOLE スタッフ	13:30~17:00 幼少年プログラム		15:30 (20) ボールストレッチ スタッフ		
14:30																													
15:00	15:00 (45) ウェープリングストレッチ 米重				15:15 (45) セルフコンディショニング 宮崎				15:15 (30) 美BODY コンディショニング 政本					14:45 (45) リラックスヨガ 友廣					15:00 (45) X55 平野	成人会員の方はご利用いただくことができません									
15:30																													
16:00		15:00~18:00 幼少年プログラム			16:15~17:45 フリー利用可能 譲り合ってください	15:00~18:00 幼少年プログラム		15:00~18:30 幼少年プログラム	16:00~18:45 フリー利用可能 譲り合ってください	15:00~18:45 幼少年プログラム		15:00~18:30 幼少年プログラム		15:45~18:00 フリー利用可能 譲り合ってください	15:00~18:45 幼少年プログラム		15:00~18:30 幼少年プログラム	16:00 (60) ディープリラクゼーション 友廣	成人会員の方はご利用いただくことができません										
16:30		成人会員の方はご利用いただくことができません		15:00~18:30 幼少年プログラム		成人会員の方はご利用いただくことができません		15:00~18:30 幼少年プログラム		成人会員の方はご利用いただくことができません		15:00~18:30 幼少年プログラム																	
17:00	16:00~18:45 フリー利用可能 譲り合ってください																												
17:30																													
18:00					18:00 (45) ボルドブラ MION																								
18:30														18:15 (30) コーディネーショントレーニング 岡村															
19:00	19:00 (45) MEGADANZ 安宅	19:00 (45) OXIGENO 平野		18:30~19:30 幼少年プログラム	19:00 (45) シェイプアップエアロ 中北	19:00 (30) SOMASOLE 完山		18:30~19:30 幼少年プログラム	19:00 (45) バランスヨガ 福川	19:00 (45) ZUMBA 畠山	19:00 (30) TOPRIDE 完山	18:30~19:30 幼少年プログラム		18:55 (50) コンテンポラリーダンス 友廣	18:30~19:30 幼少年プログラム		18:30~19:30 幼少年プログラム	17:15 (45) かんたんストリートダンス 畠山	17:00~18:00 幼少年プログラム										
19:30																													
20:00	20:00 (45) X55 安宅	20:00 (90) 空手 空手クラブ			19:55 (40) 背骨コンディショニング 南				20:00 (45) オリジナルエアロ/ステップ 福川	19:55 (80) ボクシング 児島 (明石ボクシング)		19:45 (45) めざせ50m 帖佐		19:55 (40) ウェープリングストレッチ 谷川原	20:00 (90) 空手 空手クラブ														
20:30																													
21:00	21:00 (30) POWER 中村				20:45 (45) FIGHTDO 南																								
21:30																													
22:00 CLOSE																													

このプログラム表について

- ストレッチ・各種コンディショニング
- エアロ・ステップ系
- カルチャー・ヨガ・ピラティス系
- ダンス系
- 格闘技 (ボクシング・空手)
- サンデースペシャル (週替わり)
- FIGHT DO
- POWER
- OXIGENO
- MEGADANZ
- X55
- TOP RIDE

● 水中エクササイズ ● 泳法レッスン

● 幼少年プログラム (成人会員の方はご利用できません)

● 木曜日は休館日、土・日・祝日は19:00までの開館です。

● 泳法指導レッスンの表記については以下のとおりです。

① は1コース使用・定員15名 ② は2コース使用・定員30名

● の付いたプログラムは、室内シューズなしでのご参加が可能です。

● 18 の付いたプログラムは、祝日のみ18:00開始に変更します。

プログラム	時間(分)	強度	難度	プログラム内容	曜日・時刻
モーニングエクササイズ					
朝の体操	15	★	◆	ラジオ体操と簡単なトレーニングです。	毎日 10:15 (木曜休館)
ストレッチ・コンディショニング系					
ポールストレッチ	20	★	◆	ストレッチポールを使って身体をほぐします。	日 15:30
ウェープリングストレッチ	40/45	★	◆	ウェープリングを使って身体をほぐします。	月 15:00 金 19:55
セルフケア	45	★	◆	腰痛、膝痛、肩こりの機能改善を目指します。	火 12:00
セルフコンディショニング	45	★	◆	自分で身体の調子を整える方法をお伝えします。 バスタオル・フェイスタオルが必要です。	火 15:15
らくらく脱力法	45	★	◆	身体の脱力を感じながら、身体の不和(肩こり、腰痛)の解消につながる運動です。	金 10:45
肩甲骨&股関節コンディショニング	45	★	◆	肩まわりを中心とした調整プログラムです。	金 13:45
ディープリラクゼーション NEW	60	★	◆	ヨガの動きで強くなやかな身体を作りましょう。	土 16:00
背骨コンディショニング NEW	40	★	◆	背骨の歪みを整え不調の改善を目指します。	火 19:55
ポルドブラ	45	★★	◆	バレエの要素を多く取り入れた調整プログラムです。	火 18:00
からだスッキリ体操	60	★★	◆	インナーマッスルトレーニングと全身のバランストレーニングです。	水 10:45
美BODYコンディショニング	30	★★	◆	美しい身体を保つためのトレーニングです。 不定期で座学も行います。	水 15:15
コーディネーショントレーニング	30	★★	◆	身体をうまく動かすために様々なトレーニングに チャレンジしましょう。	金 18:15
ファンクショナルムーブ	45	★★	◆	機能的な動きを身に付けるための運動です。 肩・股関節を中心とした運動です。	金 11:45
ボールエクササイズ	45	★★	◆◆	バランスボールを使い、リズムに合わせてながら 体の機能改善を目指します。	月 13:00
SOMASOLE - ソマソール -	30	★★★	◆◆	伸縮素材のベルトで足部と身体部位を連結し、 身体のコントロール能力向上を目指します。	水 14:15 日 14:45
Barre WRX - バーワークス - NEW	45	★★	◆◆	フィットネスとバレエダンスが融合したプログラムです。 キレイな姿勢を目指します。	火 13:00
OXIGENO	45	★★	◆◆	ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きを取り入れ、 音楽とともに心と身体を調整します。	おもて面参照

ダンス系エクササイズ

ZUMBA	45	★★★★	◆◆◆	音楽に合わせて、情熱的なダンスを踊りましょう。	水 12:00 水 19:00
ベリーダンス	60	★★★	◆◆	ベリーダンスの基礎を学びながら踊りましょう。	金 12:35
大人からはじめるバレエ	60	★★	◆◆	基本的なバレエの動きで姿勢を良くするための バランス感覚を養いましょう。	土 10:45
はじめてのストリートジャズ	60	★★★	◆◆	ストリートジャズの基礎を学びながら、振付を 楽しみましょう。	火 14:00
かんたんストリートダンス	45	★★★	◆◆	基本的なストリートダンスの振付を楽しみましょう。	土 17:15
MEGADANZ	45/60	★★★★	◆◆◆	世界の様々なダンスを楽しみましょう。	月 19:00 水 13:00

カルチャー系エクササイズ

太極拳	60	★★	◆◆	中国四千年の歴史からなる武道で健康な 身体づくりをしましょう。	月 10:45
はじめてハワイアンフラ	45	★★	◆◆	フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう。	月 12:00
ユニバーサルヨガ“EARTH”	45	★	◆	ヨガに禅の考えや瞑想を取り入れたマインド フルネスプログラムです。	月 14:00
ヨガ美療体操	60	★★	◆◆	ヨガの呼吸法、体操法でバランスの良い身体を 目指しましょう。	火 10:45
健美操	60	★★	◆	心と身体を美しく調整する健康体操です。	火 14:00
ボディバランス	60	★★	◆◆	自体重を使い内在筋(姿勢保持筋)を強化し、 姿勢の矯正や引き締めを目指します。	水 13:00
バランスヨガ	45	★★★	◆◆	ヨガの呼吸法を取り入れ、身体のバランスを 整えます。	水 19:00
リラクセスヨガ	45	★	◆	ヨガの呼吸法を中心に、心身をリラックスします。	金 14:45
コンテンポラリーダンス	50	★★	◆◆	形のない、自由なダンスを楽しみましょう! 初めての方、大歓迎です。	金 18:55

プログラム	時間(分)	強度	難度	プログラム内容	曜日・時刻
有酸素系エクササイズ					
シェイプアップエアロ	45	★★★	◆◆	シンプルな動きでしっかりと汗をかきましょう!	月 13:00 火 19:00 金 12:45
シェイプアップステップ	45	★★★	◆◆	ステップ台を使用した踏み台昇降運動です。 シンプルな動きで汗をかきましょう!	火 12:00
ラテンエアロ	45	★★★	◆◆◆	ラテンの動きを取り入れたエアロビクスです。	水 14:15
オリジナルエアロ	45	★★★	◆◆◆	インストラクター独自のコリオ(振付)を 楽しみましょう!	水 20:00(月替り) 金 20:45
オリジナルステップ NEW	45	★★★	◆◆◆	ステップ台を使用した踏み台昇降運動です。 様々なコリオ(振付)を楽しみましょう!	水 20:00(月替り)
X55	45	★★★★	◆◆	ステップ台を使用した下半身の筋持久力 トレーニングです。	おもて面参照
FIGHTDO	45	★★★★	◆◆◆	ボクシング、ムエタイ、空手の動きを取り入れ、 音楽と一体感のある格闘技系プログラムです。	おもて面参照

バーベルエクササイズ

POWER	30/45	★★★★	◆◆	バーベルを使用したエクササイズです 音楽との一体感を楽しみましょう。	おもて面参照
-------	-------	------	----	---------------------------------------	--------

インドアバイク

TOP RIDE	30/45	★★★	◆	音楽に合わせてインドアバイクを使用する、 脂肪燃焼プログラムです。	おもて面参照
----------	-------	-----	---	--------------------------------------	--------

格闘技

ボクシング	80	★★★★	◆◆◆	元プロボクサー・現プロトレーナーがレベルに 応じて基礎から指導します。	水 19:55
空手	90	★★★★	◆◆◆	メンバーのみで運営されるYMCAのクラブ活動です。 空手の基礎から型・組み手を行います。	月・金 20:00

週替わりプログラム

サンデースペシャル NEW	45	内容により変動します		週替りで様々なプログラムを行います。	日 10:45
----------------------	----	------------	--	--------------------	---------

プールプログラム

らくらく水中運動	30	★★	◆	ウォーキングや、道具を使って水中運動を行います。 水の運動が初めての方にオススメです。	月 10:45 水 10:30
ウォーキング&ファイティング NEW	45	★★★★	◆◆	格闘技の動き(パンチやキック)を入れた アクアビクスです。	火 13:10
アクアビクス	45	★★★	◆◆	音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす、 水中エアロビクスです。	水 12:00 金 13:20

水泳

はじめてみよう	30			水慣れを中心としたクラスです。 水が怖いという方はここからはじめましょう!	
およいでみよう	20/40			水慣れから泳ぎの基礎の習得を目指します。 水泳を始められる方にオススメです。	
めざせ 25m	30	スイミング レッスン案内を ご参照ください		各泳法の基本技術の習得を目指します。 目指すは各泳法で 25m!	スイミング レッスン案内を ご参照ください
めざせ 50m	45/60			もっと楽に泳ぐための技術習得を目指します。 目指すは各泳法で 50m!	
めざせ 100m	60			スピード調整など応用技術習得を目指します。 目指すは各泳法で 100m!	
みんなで泳ごう	45/60			インターバルなどメニューを組んでみんなで 楽しく泳ぎましょう。	

ご注意事項

- ※ 上記プログラムは変更、追加の可能性があります。
- ※ プログラム開始後は、安全面の観点や、他の参加者のご迷惑となることからご参加いただけません。
- ※ プログラム開始 15 分前から整列いただき、入室は 10 分前からとなります。
- ※ 場所取りは、他の参加者の迷惑となりますので、お一人様一ヶ所限りでお願いします。
- ※ プログラムで使用した備品類は次の方のために汗拭きをお願いします。
- ※ 室内用シューズをご用意ください。(プログラムによっては室内用シューズを使用しない場合もございます。)
- ※ 入退室時は、混乱を避けるため、インストラクターの指示に必ず従ってください。
- ※ 祝日の特別オープン時は、19:00 までに終了するクラスのみ実施します。なお、18:15 開始のプログラムは 18:00 開始となりますのでご注意ください。
- ※ スタジオ、体育室にて 30 分以上プログラム間が空いている時間はフリー利用が可能です。(音響設備は使用できません。)
- ※ フリー利用時に備品を使用される場合は、必ず事前にスタッフへお声かけください。

メンバーの皆様全員が気持ちよく Y M C A を利用できるようお願いとご協力の程、お願いいたします。