

プログラムタイムテーブル 2020.04~

神戸YMCAファミリーウェルネスセンター

月曜日			
スタジオ	体育室	バイク	プール
10:15(15) 朝の体操			
10:45(60) 太極拳 森谷	10:00 ~12:30 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>		10:45(30) らくらく水中運動 狩山 11:25(20) およいでみよう 藪本
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、藪本
13:00(45) ボール エクササイズ 福川	13:00(45) ZUMBA MIKA	13:00(30) TOPRIDE 瓦谷	
14:00(45) FIGHTDO 築山	14:00(45) ハタヨガ MIKA		
15:00(45) ウェープリング ストレッチ 米重	15:00 ~18:00 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>		15:00 ~18:30 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>
16:00~ 18:45 フリー利用可能 譲り合っ てご利用ください			
		18:15(30) TOPRIDE 平野	19:00~ 19:30 <small>成人会員の方は 2コース利用可能 です</small>
19:00(45) MEGADANZ 安宅	19:00(45) OXIGENO 平野		
20:00(45) X55 安宅	20:00(90) 空手 空手クラブ		
21:00(30) POWER 中村			
22:00 CLOSE			

火曜日			
スタジオ	体育室	バイク	プール
10:15(15) 朝の体操			
10:45(60) ヨガ美療体操 伊関	10:00 ~12:00 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>	11:10(30) TOPRIDE 帖佐	10:00 ~12:00 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は 3コース利用可能 です</small>
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
13:00(45) BarreWRX 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
14:00(60) 健美操 宮崎	14:00(30) HYPER C 門野		
15:15(45) セルフ コンディショニング 宮崎	15:00 ~18:00 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>		15:00 ~18:30 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>
16:15~ 17:45 フリー利用可能 譲り合っ てご利用ください			
18:00(45) ポルドブラ MION			19:00~ 19:30 <small>成人会員の方は 2コース利用可能 です</small>
19:00(45) POWER 本間	18:55(50) 大人からはじめる コンテンポラリーダンス 友廣		
19:55(40) 背骨 コンディショニング 南		20:00(30) TOPRIDE 井島	20:00(30) はじめてみよう 完山
20:45(45) FIGHTDO 南			
22:00 CLOSE			

水曜日			
スタジオ	体育室	バイク	プール
10:15(15) 朝の体操			
10:45(60) からだスッキリ 体操 糸井	10:00 ~12:30 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>		10:30(30) らくらく水中運動 石田 11:10(30) めざせ25m 田中
12:00(45) ZUMBA MION			12:00(30) アクアピクス 田中
13:00(60) 美尻 トレーニング 政本	13:00(60) MEGADANZ 安宅		13:00(45) めざせ50m 帖佐
14:15(45) ラテンエアロ 水王	なし		
15:10(30) ボクシング 水王			
16:00~ 18:45 フリー利用可能 譲り合っ てご利用ください	15:00 ~18:45 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>		15:00 ~18:30 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>
19:00(45) バランスヨガ 福川	19:00(45) ZUMBA 畠山	19:00(30) TOPRIDE 完山	19:00~ 19:30 <small>成人会員の方は 2コース利用可能 です</small>
20:00(45) オリジナルステップ 福川	19:55(80) ボクシング 児島 (明石ボクシングジム)		19:45(45) めざせ50m 帖佐
22:00 CLOSE			

金曜日			
スタジオ	体育室	バイク	プール
10:15(15) 朝の体操			
10:45(45) らくらく関節調整法 (JSA*~経リカサイ)* 橋本	10:00 ~12:00 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>		10:00 ~12:00 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は 3コース利用可能 です</small>
11:45(45) ファンクショナル ムーブ 福川		11:10(30) TOPRIDE 帖佐	
12:45(45) シェイプアップ エアロ 福川	12:35(60) ベリーダンス AYA		12:00(60) めざせ50m 帖佐
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		13:20(45) アクアピクス 清田
14:45(45) リラクソヨガ 友廣			
15:45~ 18:00 フリー利用可能 譲り合っ てご利用ください	15:00 ~18:45 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>		15:00 ~18:30 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>
18:15(30) コーディネーショ ントレーニング 岡村			19:00~ 19:30 <small>成人会員の方は 2コース利用可能 です</small>
19:00(40) ウェープリング ストレッチ 谷川原	19:00(30) HYPER C 狩山		19:30(60) みんなで およごう 井島
19:50(45) オリジナルエアロ 谷川原		19:50(45) TOPRIDE 瓦谷	
	20:00(90) 空手 空手クラブ		
22:00 CLOSE			

土曜日			
スタジオ	体育室	バイク	プール
なし			
10:45(60) 大人から はじめるバレエ 定員20名 谷垣		11:00(30) TOPRIDE 瓦谷	10:00 ~12:00 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は 3コース利用可能 です</small>
12:00(45) POWER 明知			12:10(20) およいでみよう 平野 12:40(30) めざせ25m 平野
13:00(45) FIGHTDO 明知	10:00 ~18:15 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>		13:20(45) アクアピクス 清田
14:00(45) OXIGENO 平野			
15:00(45) X55 平野			13:30 ~17:00 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>
16:00(60) からだケア 友廣		16:00(45) TOPRIDE 平野	14:45(45) POWER 完山 15:45(30) SOMASOLE スタッフ
17:15(45) かんたん ストリートダンス 畠山			16:30(20) ポールストレッチ スタッフ
			17:00~ 18:00 <small>成人会員の方は 2コース利用可能 です</small>
			18:00(45) みんなで およごう 平野
19:00 CLOSE			

日曜日			
スタジオ	体育室	バイク	プール
なし			
10:45(45) サンデー スペシャル 週替り			10:00 ~12:00 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>
11:45(45) 姿勢改善 ピラティス 清田			12:10(40) およいでみよう 狩山
12:45(45) X55 スタッフ			
13:45(45) FIGHTDO 西原・完山			13:00 ~15:30 幼少年 プログラム <small>成人会員の方は 3コース利用可能 です</small>
14:45(45) POWER 完山			
15:45(30) SOMASOLE スタッフ			
16:30(20) ポールストレッチ スタッフ			
19:00 CLOSE			

木曜日は休館日です。
 🦶 ← このマークは、室内シューズがなくても参加可能です。
 ★ ← このマークは、祝日のみ18:00開始となります。