

大人のフィットネスのご案内

多世代の方に体を動かす喜びを感じていただける充実した施設です。機能的な設備で、思う存分運動を楽しんでいただけます。



■マシンルーム Machine Room

トレーニングジムには多彩なマシンが並び、一人ひとりの運動目的に合わせて専門のスタッフが効果的なトレーニング方法の指導や補助を行います。



有酸素エリア



フリーウエイトエリア



トレーニングマシン

■スタジオ Studio

初心者から上級者まで楽しめる多彩なプログラムを豊富に取り揃えています。プログラムスケジュールは、ホームページにてご確認ください。



■プール Swimming Pool

25m×5コースの本格的プール。コース幅は2mで、ゆったり泳げます。水深は1.0～1.1mで、ウォーキングもご利用いただけます。ギャラリーからご観覧も可能です。



ご入会対象

中学生以上

※未成年の方の入会は親権者の同意が必要です。
※中学生の20時以降の活動は保護者ご入会の上、同伴が必要です。

●成人会員 ご入会時にご用意いただくもの

ご入会諸費用(税込)

※現金でお持ちください。

YMCA初年度登録費
3,300円
(保険料含む)

事務手数料
1,100円

月活動費
8,800円
※ご入会時は2ヵ月分が必要です。

プログラムなど詳細はWebへ!
ファミリーウエルネスセンター

キッズ&ユース プログラム お申込み方法

●記載されている費用はすべて消費税10%の税込表記です。

■ファミリーウエルネスセンター

初期費用について ※初期費用は現金でお支払いください。

- 月活動費
2ヵ月分(プログラムにより異なります・保険料を含む)

お支払い方法

いずれかをお選びください。

- 現在お持ちのクレジットカード、**VISA** または **Mastercard** からの引き落としです。
※デビットカードは登録できません。
※スマートフォン・タブレット等がカード番号登録時に必要です。
- 各銀行・信用金庫・ゆうちょの口座からの引き落としです。
※信販会社「JACCS」へのご登録・申込書の記入が必要となります。
※登録口座の「通帳」「キャッシュカード」「届出印」と「身分証明書」が必要となります。
※親権者が申込者となります。お子様の口座はご利用いただけません。

申込方法

窓口受付のみ まずはお電話でご予約ください。ご来館いただき、お手続きください。

神戸YMCAファミリーウエルネスセンター
神戸市中央区脇浜町2丁目10-21

お問合せ **078-241-7202**

受付時間 平日/9:30～21:00 木曜/休館日
土・日・祝/9:30～18:00

最寄駅 阪神岩屋駅から徒歩5分・JR灘駅から徒歩7分

愛称「ポジティブY」

鳥が飛び立とうとする瞬間の姿をモチーフにしたシンボル、それが「ポジティブY」です。一人ひとりの生命の息吹、未来へ向かう前向きな力、平和への想いを表現しています。



2020 神戸YMCA プログラム

EAST



子ども奨学金

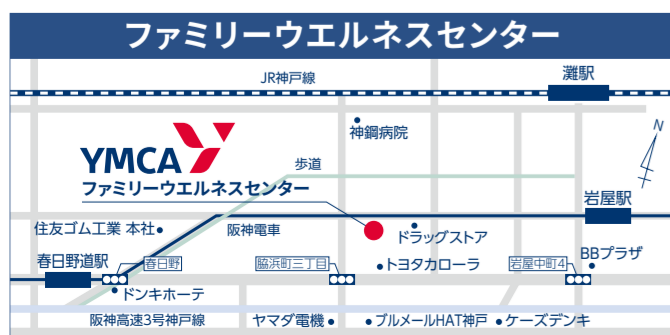
神戸YMCAの主催するプログラムに経済的事由のため参加が困難な場合は、ケースにより費用の一部助成が受けられます。※詳しくは各YMCAにお問合せください。

YMCAはボランティア活動を推進しています!

ファミリーウエルネスセンター

公益財団法人 神戸YMCA
ファミリーウエルネスセンター

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町2丁目10-21 TEL 078-241-7202



みつかる。つながる。よくなっていく。



アクアティック(水泳)

水の中でかけがえのない「いのち」を守り育てます。プログラムをとおして呼吸や、ボディコントロールを身につけます。子どもたちが、水を大好きになることを目指します。



プログラム	対象	曜日	時間	活動費(税込)
ベビー・親子	6ヶ月～1歳児と保護者 ※2018年4月2日以降生まれの方	火・金・土	11:15～12:00	5,090円/月
		日	14:45～15:30	
2歳児水泳	2歳児 2017年4月2日～2018年4月1日生まれの方	火・金・土	10:00～10:45	5,680円/月
		日	13:30～14:15	
キッズ	年少～年長 ワッペンなし～ミニタツノオトシゴ ※面かぶりクローラまで	月・火 水・金	15:30～16:30	7,800円/月
		土	14:00～15:00	
		日A	9:00～10:00	
		日B	10:00～11:00	
		月・火 水・金	16:30～17:30	
ジュニア	小学1～6年生 ワッペン 幼児:タツノオトシゴ～ミニフグ 小学生:なし～ミニフグ ※クローラ・背泳ぎ基礎完成まで	月・火 水・金	16:30～17:30	7,800円/月
		土	15:00～16:00	
		日	11:00～12:00	
ドルフィン	幼児～高校生 ワッペン フグヘッドピウオ ※平泳ぎ・バタフライ習得まで	月・火 水・金	17:30～18:30	7,800円/月
		土	16:00～17:00	
トップドルフィン	高校生まで ワッペン ミニカジキマグロ～イルカ ※バタフライ完成後から	月・火 水・金	18:30～19:30	7,800円/月
		土	17:00～18:00	
M10 (めざせ10m)	小学4年生～高校生 水が苦手だけど泳ぎたい方	火	17:30～18:30	7,800円/月

子どもたちへの動機付けとして全国共通ワッペンテストを実施します。

ワッペンなどの詳細はWebへ! [ファミリーウェルネスセンター](#)



ジムナスティックス(体操)

器械運動をとおして、発育発達に応じた体力、運動能力を高めます。また、グループで活動することにより社会性を身につけます。ジムキッズは、幼児期に必要な運動とともに器械運動も行います。ジムナスティックスは対象のワッペンを分けることにより、集中して器械運動の技術の習得ができるよう、また、YMCAの発表会参加を目指します。



子どもたちへの動機付けとして全国共通ワッペンテストを実施します。

ワッペンなどの詳細はWebへ! [ファミリーウェルネスセンター](#)

プログラム	対象	曜日	時間	活動費(税込)
ジムキッズ	年少～年長	月・金	15:30～16:30	6,080円/月
ジムナスティックスA	年長～6年生 ワッペンなし～カモシカ	月・水・金	16:30～17:30	
		土	15:00～16:00	
ジムナスティックスB	年長～6年生 ワッペンカンガルー以上	水・金	17:30～18:30	
		土	16:00～17:00	

アスレチックアカデミー

コーディネーション(調整)を中心にプログラムを行い、適切な身のこなしを身につけます。すべての運動やスポーツの場面でうまく身体を使うこと、運動が好きになることを目指します。



プログラム	対象	曜日	時間	活動費(税込)
アスレチックアカデミー A	年中～年長	火	15:30～16:30	6,080円/月
アスレチックアカデミー B	小学1年～小学6年生	火	16:30～17:30	

親子体育

運動遊びをとおして、様々な動きを経験し、子どもたちの健やかな身体の成長と情緒の安定を図り、豊かな感性を磨きます。親子一緒に身体を動かす喜びは、豊かな心を育てます。



プログラム	対象	曜日	時間	活動費(税込)
親子体育	満1歳～2歳児と保護者 1歳の誕生日を迎えた方～2018年4月1日生まれの方	月・水	11:10～12:10	5,020円/月

幼児体育

豊富な運動量の確保や、基本的な運動技能の習得はもちろん、仲間づくりや自主性を育てます。身体をしっかりと動かすこと、運動が好きになることを目指します。



プログラム	対象	曜日	時間	活動費(税込)
2歳児体育	2歳児 2017年4月2日～2018年4月1日生まれの方	月・水	9:50～10:50	5,680円/月
3・4歳児体育	年少～年中	水	15:30～16:30	6,080円/月
		土	14:00～15:00	

チャレンジド

ハンディキャップのある子どもが運動を経験し、人間関係を築くことで、自立を目指します。



プログラム	対象	曜日	時間	活動費(税込)
幼児・小学生	年長～小学6年生 ※月1回の親子プログラムを行います。	土	10:30～11:30	8,900円/月

ユースバスケットボールクラブ(YBB)

バスケットの技術だけでなく、仲間とともに協力する力、自ら考える力、心と身体の自立を養います。



場所
神戸レガッタ&アスレチッククラブ体育館
神戸市中央区八幡通2丁目1-20
(各鉄道三宮駅より徒歩10分)
同施設の駐車場をご利用いただけます(500円/1回)。
送迎バスの運行はございません。

プログラム	対象	曜日	時間	活動費(税込)
ジュニア	年中～小学3年生	水	16:00～17:00	6,080円/月
ユース	小学4～6年生		17:00～18:00	
キッズ	年中～小学2年生	土	14:10～15:10	
ジュニア	小学3・4年生		15:20～16:20	
ユース	小学5・6年生		16:30～17:30	

児童発達支援事業

神戸YMCAタンポポくらぶ

子ども一人ひとりの個性や発達の状況を理解し、様々なあそびやプログラムを通じて心と身体の発達を促します。



対象 未就園児(主に2・3歳児)★月曜日～金曜日、週5日です。
(年間約200日 夏、冬、春休みがあります)

定員 10名 利用費用 行政の定めた(受給者証に記載された)金額

※手続き方法、送迎について等、詳しくはお問い合わせください。(078-241-7237)



送迎バスについて

プログラムにご参加の方は、一部のプログラムを除き、運行協力費(1ヶ月610円)で送迎バスをご利用いただけます。路線等、詳細につきましては、Webホームページをご確認ください。

