

月曜日		スタジオ	体育室	バイク	プール
10:00	OPEN				
10:15 (15)	朝の体操				
10:30					
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	
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 藪本	
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・藪本	
12:30					
13:00	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		
13:30					
14:00	14:00 (45) FIGHTDO 築山	14:00 (45) ハタヨガ MIKA			
14:30					
15:00	15:00 (45) ウェープリングストレッチ 米重				
15:30					
16:00		15:00~18:00 幼少年プログラム			15:00~19:00 幼少年プログラム
16:30	16:00~18:45 フリー利用可能	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
17:00					
17:30					
18:00					
18:30			18:15(30) TOPRIDE 平野		19:00~19:30 幼少年プログラム
19:00	19:00 (45) MEGADANZ 安宅	19:00 (45) OXIGENO 平野		2コースはフリースイミングが可能です	
19:30					
20:00	20:00 (45) X55 安宅	20:00 (90) 空手 空手クラブ			
20:30					
21:00	21:00 (30) POWER 中村				
21:30					
22:00	CLOSE				

火曜日		スタジオ	体育室	バイク	プール
10:00	OPEN				
10:15 (15)	朝の体操				
10:30					10:00~12:00 幼少年プログラム
11:00	10:45 (60) ヨガ美療体操 伊関	10:00~12:00 幼少年プログラム		11:10(30) TOPRIDE 帖佐	3コースはフリースイミングが可能です
11:30		成人会員の方はご利用いただくことができません			
12:00	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
12:30					
13:00	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
13:30					
14:00	14:00 (60) 健美操 宮崎	14:00 (30) HYPER C 門野			
14:30					
15:00					
15:30	15:15 (45) セルフコンディショニング 宮崎				
16:00		15:00~18:00 幼少年プログラム			15:00~19:00 幼少年プログラム
16:30	16:15~17:45 フリー利用可能	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
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:00 (45) ボルドブラ MION				19:00~19:30 幼少年プログラム
19:00	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			2コースはフリースイミングが可能です
19:30					
20:00	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	
20:30					
21:00	20:45 (45) FIGHTDO 南				
21:30					
22:00	CLOSE				

水曜日		スタジオ	体育室	バイク	プール
10:00	OPEN				
10:15 (15)	朝の体操				
10:30					10:30 (30) らくらく水中運動 石田
11:00	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		11:10 (30) めざせ25m 田中	
11:30		成人会員の方はご利用いただくことができません			
12:00	12:00 (45) ZUMBA MION				12:00 (30) アクアビクス 田中
12:30					
13:00	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
13:30					
14:00	14:15 (45) ラテンエアロ 水王				
14:30					
15:00	15:10 (30) ボディメンテナン ス 水王				
15:30					
16:00	16:00~18:45 フリー利用可能	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
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	19:00 (45) バランスヨガ 福川	19:00 (45) ZUMBA 畠山	19:00(30) TOPRIDE 完山		2コースはフリースイミングが可能です
19:30					
20:00	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)		19:45 (45) めざせ50m 帖佐	
20:30					
21:00					
21:30					
22:00	CLOSE				

木曜休館	
10:00	OPEN
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	CLOSE

金曜日		スタジオ	体育室	バイク	プール
10:00	OPEN				
10:15 (15)	朝の体操				
10:30	レンタルボールは30名分				10:00~12:00 幼少年プログラム
11:00	10:45 (45) らくらく関節調整法 (USAボールエクササイズ) 橋本	10:00~12:00 幼少年プログラム		11:10(30) TOPRIDE 帖佐	3コースはフリースイミングが可能です
11:30		成人会員の方はご利用いただくことができません			
12:00	11:45 (45) ファンクショナルムーブ 福川				12:00 (60) めざせ50m 帖佐
12:30					
13:00	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			13:20 (45) アクアビクス 清田
13:30					
14:00	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			
14:30					
15:00	14:45 (45) リラックスヨガ 友廣				
15:30					
16:00					
16:30	15:45~18:00 フリー利用可能	15:00~18:45 幼少年プログラム			15:00~19:00 幼少年プログラム
17:00		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
17:30					
18:00					
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 (40) ウェープリングストレッチ 谷川原	19:00 (30) HYPER C 狩山			19:00~19:30 幼少年プログラム
19:30					2コースはフリースイミングが可能です
20:00	19:50 (45) オリジナルエアロ 谷川原	20:00 (90) 空手 空手クラブ		19:50(45) TOPRIDE 瓦谷	19:30 (60) みんなで泳ごう 井島
20:30					
21:00					
21:30					
22:00	CLOSE				

土曜日		スタジオ	体育室	バイク	プール
10:00	OPEN				
10:30					
11:00	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
11:30					3コースはフリースイミングが可能です
12:00	12:00 (45) POWER 明知				12:10 (20) およいでみよう 平野
12:30					12:40 (30) めざせ25m 平野
13:00	13:00 (45) FIGHTDO 明知	10:00~18:15 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
13:30					
14:00	14:00 (45) OXIGENO 平野				
14:30					
15:00	15:00 (45) X55 平野				13:30~17:00 幼少年プログラム
15:30					成人会員の方はご利用いただくことができません
16:00	16:00 (60) からだケア 友廣				16:00(45) TOPRIDE 平野
16:30					
17:00	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
17:30					2コースはフリースイミングが可能です
18:00					18:00 (45) みんなで泳ごう 平野
18:30					
19:00	19:00 CLOSE				

日曜日		スタジオ	体育室	バイク	プール
10:00	OPEN				
10:30					10:00~12:00 幼少年プログラム
11:00					成人会員の方はご利用いただくことができません
11:30	10:45 (45) サンデースペシャル 週替わり				
12:00					
12:30	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
13:00					
13:30	12:45 (45) X55 西原・本間				13:00~15:30 幼少年プログラム
14:00					3コースはフリースイミングが可能です
14:30	13:45 (45) FIGHTDO 西原・完山				
15:00					
15:30	14:45 (45) POWER 完山				定員15名
16:00	15:45 (30) SOMASOLE スタッフ				16:30 (20) ボールストレッチ スタッフ
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	19:00 CLOSE				

このプログラム表について

- 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。
- 🕒の付いたプログラムは、祝日のみ18:00開始に変更します。

● 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
● HYPER C

● 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)

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。	月～金 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 16:30
ウェーブリングストレッチ	40/45	★	◆	ウェーブリングを使って身体をほぐします。	月 15:00 金 19:00
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
らくらく関節調整法 (USAボールエクササイズ)	45	★	◆	関節圧で滑液を分泌する特性を生かして、体の使い方 や美しい姿勢を習得します。痛みの軽減も期待できます。	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
からだケア NEW	60	★	◆	簡単な体操、呼吸法、瞑想をとり入れて、いい睡眠と 疲れにくい体を目指しましょう。	土 16:00
背骨コンディショニング	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
美尻トレーニング NEW	60	★★	◆	自重負荷での動きやステップ台を使ったトレーニングで プリッと引き締まったお尻を目指します。	水 13:00
ボディメンテナンス NEW	30	★	◆	シンプルイズベストな基本のストレッチをお伝えします。	水 15:10
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。	開始 30 分前から 要予約 (定員 15 名) 日 15:45
Barre WRX - バーワークス -	45	★★	◆◆	ヨガ・ピラティス・バレエ・ダンスの要素を組み込んだ フィットネスプログラムです。	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。	月 13:00 水 12:00 / 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
大人からはじめるコンテンポラリーダンス	50	★★	◆◆	心と体を解き放つダンス。まずは基礎レッスンや振付作品 を踊ることからはじめましょう。	火 18:55
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。 ※流派の掛け持ちはご遠慮いただいております。	月 12:00
ハタヨガ	45	★	◆	呼吸法、太陽礼拝、リラクゼーションを中心に行います。 無理のないようにご自身のペースで進めていきます。	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
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
リラックスヨガ	45	★	◆	脳に働きかけ心身の緊張を解く深いリラックスを体感で きます。動きは簡単で初めての方も安心です。	金 14:45
姿勢改善ピラティス NEW	45	★★	◆◆	姿勢を整えるほぐしストレッチや体幹トレーニングを行い しなやかで丈夫なカラダをつくりまします。	日 11:45

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！	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！	金 19:50
オリジナルステップ	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
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
HYPER C NEW	30	★★★★	◆◆	腹部と臀部の筋力強化を目的としたプログラムです。 自分の限界にチャレンジしましょう！	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。	開始 30 分前から 要予約 (定員 9 名) 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	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	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	30/45	★★★	◆◆	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をお願いします。
- ※ 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 を利用できるようご理解とご協力の程、お願いいたします。