プログラムタイムテーブル　2020.07～

神戸YMCAファミリーウエルネスセンター

月曜日

スタジオ	体育室	バイク	プール
10:15(15) 朝の体操	10:00 ~12:30 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません		
11:15(30) 太極拳 森谷			10:45(30) らくらく水中運動 狩山
			11:30(20) およいでみよう 籔本
12:15(30) はじめて ハワイアンフラ Nanilin Kaori			12:00(30) スキルアップスイム 完山、籔本 ※めざせ50mレベル
13:15(30) ポールエクササイズ 福川			
14:15(30) ウェーブリング ストレッチ 米重			
15:00～18:45 フリー利用可能 譲り合って ご利用ください	15:00 ~18:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません		15:00 ~19:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません
			19:00~19:30 成人会員の方は 2コース利用可能です
19:00(30) ダンス基礎 安宅	19:15(30) OXIGENO 平野		
20:00(30) ボディシェイプ 安宅	20:15(30) 空手 空手クラブ		

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	10:00 ~12:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません		10:00 ~12:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は 3コース利用可能です
	12:00(30) セルフケア 鎌田		
12:15(30) からだリセット コンディショニング 志水			12:15(30) 超！スカーリング 帖佐 ※めざせ100mレベル
			13:00(30) ウォーキング＆ トレーニング 鎌田
13:15(30) 大ボール 橋本			
14:15(30) OXIGENO 友廣			
15:00~17:45 フリー利用可能 譲り合って ご利用ください	15:00 ~18:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません		15:00 ~19:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません
18:00(30) ポルドブラ MION			19:00~19:30 成人会員の方は 2コース利用可能です
19:00(30) 大人からはじめる コンテンポラリーダンス 友廣			
20:00(30) 背骨 コンディショニング 南			20:00(30) はじめてみよう 完山
21:00(30) スキルアップ トレーニング 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	10:00 ~12:30 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません		10:30(30) らくらく水中運動 石田
11:15(30) からだスッキリ体操 糸井			11:10(30) めざせ25m 田中
12:15(30) ポルドブラ MION			12:00(30) 水中ウォーキング 田中
13:15(30) 美尻トレーニング 政本			13:00(30) スキルアップスイム 帖佐 ※めざせ50mレベル
14:15(30) 歩き方教室 水王			
15:15(30) ボディメンテナンス 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 成人会員の方は ご利用になれません		15:00 ~19:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません
			19:00~19:30 成人会員の方は 2コース利用可能です
19:00(30) バランスヨガ 福川	19:15(30) ラテンムーブ 畠山		19:45(30) スキルアップスイム 帖佐 ※めざせ50mレベル
20:00(30) ポールエクササイズ 福川	20:15(30) ボクシング 児島		

22:00 CLOSE

木曜日 休館

金曜日

スタジオ	体育室	バイク	プール
10:15(15) 朝の体操	10:00 ~12:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません		10:00 ~12:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は 3コース利用可能です
11:00(30) らくらく関節調整法 (JSAポールエクササイズ) 橋本			
12:00(30) ファンクショナル ムーブ 福川			12:00(30) スキルアップスイム 帖佐 ※めざせ50mレベル
	12:45(30) ベリーダンス AYA		
13:00(30) コアシェイプ 福川			13:20(30) 水中ピラティス 清田
14:00(30) 背骨＆肩甲骨 コンディショニング 岡村			
15:00(30) リラックスヨガ 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 成人会員の方は ご利用になれません		15:00 ~19:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません
★ 18:15(30) コーディネーション トレーニング 岡村			19:00~19:30 成人会員の方は 2コース利用可能です
19:15(30) ウェーブリング ストレッチ 谷川原			19:30(30) 「極」 ドルフィンキック 井島 ※めざせ50mレベル
20:15(30) エアロのための コンディショニング 谷川原	20:15(30) 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
			10:00 ~12:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は 3コース利用可能です
11:00(30) フロアバレエ 谷垣	10:00 ~18:15 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません		
12:00(30) いろいろトレーニング 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(30) 格闘技テクニック 明知			13:30 ~17:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません
14:00(30) OXIGENO 平野			
15:00(30) いろいろトレーニング 平野			
16:00(30) からだケア 友廣			
17:00(30) ストリートダンス基礎 畠山			17:00~18:00 成人会員の方は 2コース利用可能です
			18:00(30) 「極」 平泳ぎキック 平野 ※めざせ50mレベル

19:00 CLOSE

日曜日

スタジオ	体育室	バイク	プール
			10:00 ~12:00 幼少年 プログラム 成人会員の方は ご利用になれません
11:45(30) 姿勢改善ピラティス 清田			
			12:10(30) およいでみよう 狩山
12:45(30) トレーニング＆ ストレッチ 西原・本間			
			13:00 ~15:30 幼少年 プログラム 成人会員の方は 3コース利用可能です
13:45(30) 格闘技テクニック 西原・完山			
14:45(30) SOMASOLE スタッフ			
15:45(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。

プログラム	レッスン内容
朝の体操	ラジオ体操と簡単なトレーニングです。
ポールストレッチ	ストレッチポールを使って身体をほぐします。
ウェーブリングストレッチ	ウェーブリングを使って身体をほぐします。
セルフケア	腰痛、膝痛、肩こりの機能改善を目指します。
らくらく関節調整法 （JSAﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ）	関節押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。
背骨＆肩甲骨コンディショニング	肩まわりを中心とした調整プログラムです。
からだケア	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。
背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え不調の改善を目指します。
スキルアップトレーニング	不調を未然に防ぎ、体の機能を呼び起こす自体重でのトレーニングです。
ポルドブラ	バレエの要素を多く取り入れた調整プログラムです。
からだスッキリ体操	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。
美尻トレーニング	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 プリっと引き締まったお尻を目指します。
歩き方教室	有酸素運動の基本である歩き方を練習しましょう。
ボディメンテナンス	シンプルイズザベストな基本のストレッチをお伝えします。
コーディネーショントレーニング	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。
ファンクショナルムーブ	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。
コアシェイプ	自体重・ツールを使用して様々なトレーニング・ストレッチを行います。
ボールエクササイズ	バランスボールを使い、リズムに合わせながら 体の機能改善を目指します。
ボディシェイプ	身体のパーツごとにトレーニングを行います。

プログラム	レッスン内容
OXIGENO（オキシジェノ）	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。
SOMASOLE（ソマソール）	伸縮素材のベルトを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。
ベリーダンス	ベリーダンスの基礎を学びながら踊りましょう。
フロアバレエ	寝たままバレエを行うことで背骨と骨盤を意識しやすくなります。 身体の使い方をチェックしながらバレエの基礎を身に付けましょう。
大人からはじめるコンテンポラリーダンス	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。
ダンス基礎	ダンスの基本を練習します。
ラテンムーブ	ラテンの動きの基礎を練習します。
ストリートダンス基礎	ストリートダンスの動きの基礎を練習します。
太極拳	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。
はじめてハワイアンフラ	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います。
バランスヨガ	ヨガの呼吸法を取り入れ、 身体のバランスを整えます。
リラックスヨガ	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。
姿勢改善ピラティス	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す。
エアロのためのコンディショニング	エアロビクスに必要な動きのトレーニングを部位別に行います。 エアロビクス未経験の方もご参加いただけます。
いろいろトレーニング	自体重やプレート、ツールを使ってトレーニングを行います。
格闘技テクニック	パンチ・キックの基礎を練習します。
トレーニング＆ストレッチ	自体重やツールを使ってトレーニングやストレッチを行います。
からだリセットコンディショニング	体のバランスの崩れを修正しながらスムーズに動ける 体を取り戻しましょう。
大ボール	良く動く骨盤、しなやかな背骨、強い体幹を鍛えます。

プログラム	レッスン内容
＜格闘技＞	
ボクシング	シャドーボクシングや細かい技術指導を行います。
空手クラブ	メンバーのみで運営されるYMCAのクラブ活動です。 空手の基礎と型を練習します。
＜プールプログラム＞	
らくらく水中運動	ウォーキングや、道具を使って水中運動します。 水の運動が初めての方にオススメです。
水中ウォーキング	水中でのウォーキングを中心に行います。
ウォーキング＆トレーニング	水中で歩いたり、トレーニングを行います。
水中ピラティス	姿勢を整えるストレッチ、体幹トレーニングを行います。
＜水泳＞	
はじめてみよう	水慣れを中心としたクラスです。 水が怖い方はまずはここから！
およいでみよう	水慣れから泳ぎの基礎の習得を目指します。 日：背泳ぎ　月：クロール　土：クロール
めざせ25m	各泳法の基本技術の習得を目指します。 水：背泳ぎ　土：クロール
スキルアップスイム	めざせ50mレベルの方が技術を磨くプログラムです。 月：背泳ぎ　水13:00：平泳ぎ　水19:45：クロール　金：クロール
超！スカーリング	めざせ100mレベルの方の上半身強化プログラムです。
「極」ドルフィンキック／平泳ぎキック	めざせ50mレベル以上の方の技術習得プログラムです。

＜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。
※開始時刻の変更、レッスン時間が短縮されているクラスがございます。
※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。
時間厳守でお願いいたします。
※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、**プログラム開始前の整列は行いません。**
入室は１０分前から可能です。
※足元に間隔をとった目安のマークがございます。そちらの上で待機、プログラムを行ってください。
※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。
ご予約なしでは参加できませんのでご注意ください。
※祝日の特別オープン時は、19:00までに終了するプログラムのみ実施します。
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ＹＭＣＡ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。