

プログラムタイムテーブル 2020.07.19～

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 <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>	13:00(30) TOPRIDE 瓦谷	10:45(30) らくらく水中運動 狩山
11:15(30) 太極拳 森谷			11:30(20) およいでみよう 敦本
12:15(30) はじめて ハワイアンフラ Naniilin Kaori			12:00(30) めざせ50m 完山、敦本
13:15(30) ボールエクササイズ 福川			
14:15(30) 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>	18:15(30) TOPRIDE 平野	15:00 ~19:00 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~ 18:45 フリー利用可能 譲り合っ てご利用 ください			
19:00(30) MEGADANZ 安宅			19:00~ 19:30 成人会員の方は 2コース利用可能 です
20:00(30) X55 安宅			19:15(30) OXIGENO 平野
21:00(30) POWER 中村			
<b>22:00 CLOSE</b>			

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 <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
			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 <small>※めざせ100mレベル</small>
13:15(30) 大ボール 橋本			13:00(30) ウォーキング& トレーニング 鎌田
14:15(30) OXIGENO 友廣	13:30(30) HYPER C 門野		
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 <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>	18:00(30) ポルトブラ MION	15:00 ~19:00 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>
			18:45(30) 大人からはじめる コンテンプラダンス 友廣
19:00(30) POWER 本間			19:00~ 19:30 成人会員の方は 2コース利用可能 です
20:00(30) X55 安宅			20:00(30) 背骨 コンディショニング 南
21:00(30) FIGHTDO 南			
<b>22:00 CLOSE</b>			

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 <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>	11:10(30) TOPRIDE 帖佐	10:30(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) ZUMBA 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			12:00(30) 水中ウォーキング 田中
14:15(30) 歩き方教室 水王			13:00(30) めざせ50m 帖佐
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 ~18:45 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>	18:00(30) ポルトブラ MION	15:00 ~19:00 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>
			15:15(30) ボディメンテナンス 水王
19:00(30) バランスヨガ 福川			19:00(30) TOPRIDE 完山
20:00(30) オリジナルステップ 福川			19:15(30) ZUMBA 畠山
21:00(30) FIGHTDO 南	20:15(30) ボクシング 児島		19:45(30) めざせ50m 帖佐
<b>22:00 CLOSE</b>			

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 <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
11:00(30) らくらく関節調整法 (JSA★"紅カササギ") 橋本			11:10(30) TOPRIDE 帖佐
12:00(30) ファンクショナル ムーブ 福川			12:00(30) めざせ50m 帖佐
13:00(30) シェイプアップエアロ 福川			12:45(30) ベリーダンス AYA
14:00(30) X55 中村	13:45(30) 背骨&肩甲骨 コンディショニング 岡村		13:20(30) 水中ピラティス 清田
15:00(30) リラックスヨガ 友廣	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>	18:00(30) コーディネーション トレーニング 岡村	15:00 ~19:00 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>
15:45~ 18:00 フリー利用可能 譲り合っ てご利用 ください			
19:15(30) ウェープリング ストレッチ 谷川原			19:00(30) HYPER C 狩山
20:15(30) オリジナルエアロ 谷川原			19:30(30) 「極」 トルフィンキック 井島 <small>※めざせ50mレベル</small>
21:00(30) POWER 中村	20:15(30) 空手 空手クラブ		
<b>22:00 CLOSE</b>			

土曜日			
スタジオ	体育室	バイク	プール
11:00(30) フロアバレエと センターバレエ基礎 谷垣	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>	16:00(30) TOPRIDE 平野	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(30) POWER 明知			12:10(20) およいでみよう 平野
13:00(30) FIGHTDO 明知			12:40(30) めざせ25m 平野
14:00(30) OXIGENO 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>
15:00(30) X55 平野	14:45(30) POWER 完山		15:00 ~19:00 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(30) からだケア 友廣	15:45(30) SOMASOLE スタッフ		15:00 ~19:00 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>
17:00(30) かんたん ストリートダンス 畠山	16:45(20) ポールストレッチ スタッフ		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 <small>※めざせ50mレベル</small>		18:00(30) 「極」 平泳ぎキック 平野 <small>※めざせ50mレベル</small>
<b>19:00 CLOSE</b>			

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 <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>
			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) X55 西原・本間
			13:45(30) FIGHTDO 西原・完山
			14:45(30) POWER 完山
			15:45(30) SOMASOLE スタッフ
			16:45(20) ポールストレッチ スタッフ
			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 <small>※めざせ50mレベル</small>
<b>19:00 CLOSE</b>			

木曜日  
休館

木曜日は休館日です。

👣 ← このマークは、室内シューズがなくとも参加可能です。

★ ← 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
<b>&lt;モーニングエクササイズ&gt;</b>	
朝の体操	ラジオ体操と簡単なトレーニングです。
<b>&lt;ストレッチ、コンディショニング系&gt;</b>	
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。
ウェープリングストレッチ	ウェープ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ホールドエクササイズ)	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。
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ッと引き締まったお尻を目指します。
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。
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。
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。
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。
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。
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。

## <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。)

プログラム	レッスン内容
<b>&lt;ダンス系エクササイズ&gt;</b>	
MEGADANZ	世界の様々なダンスを楽しみましょう。
ZUMBA	音楽に合わせて、情熱的なダンスを踊りましょう。
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。
フロアバレエとセンターバレエ基礎	フロアバレエでO脚改善と骨盤周りを刺激し、立位でバレエの基礎をします。
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。
かんたんストリートダンス	基本的なストリートダンスの振付を楽しみましょう。

## <カルチャー系エクササイズ>

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クセスを体感できます。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に丈夫なカラダをつくります。

## <有酸素系エクササイズ>

シェイプアップエアロ	シンプルな動きでしっかりと汗をかきましょう！
オリジナルエアロ	インストラクター独自のコリオ（振付）を楽しみましょう！
オリジナルステップ	インストラクター独自のコリオ（振付）を楽しみましょう！
X55（エクストリームフィフティファイブ）	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。究極のひと時をお楽しみください！
FIGHTDO（ファイドウ）	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。
HYPER C（ハイパーシー）	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！

## <バーベルエクササイズ>

RADICAL POWER（ラディカルパワー）	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。
-------------------------	------------------------------------

プログラム	レッスン内容
-------	--------

## <インドアバイク>

TOP RIDE（トップライド）	インドアバイクを音楽に合わせて使用した、脂肪燃焼プログラムです。
------------------	----------------------------------

## <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。空手の基礎と型を行います。

## <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
めざせ50m	もっと楽に泳ぐための技術習得を目指します。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。

※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。**

※祝日のレッスンについて

プログラム内容・時間など変更する場合があります。掲示版・HPでご確認ください。

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。