

プログラムタイムテーブル 2020.08～

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>	10:45(30) らくらく水中運動 狩山	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>
10:45(60) 太極拳 森谷			
11:25(20) およいでみよう 飯本			
12:00(45) はじめて ハワイアンフラ Nanilin Kaori	13:00(45) ZUMBA MIKA	11:55(45) めざせ50m 完山、飯本	12:00(60) めざせ100m 帖佐
13:00(45) ポール エクササイズ 福川		13:00(30) TOPRIDE 瓦谷	
14:00(45) FIGHTDO 築山	14:00(45) ハタヨガ MIKA	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 ～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(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>		
16:00～ 18:45 フリー利用可能 譲り合っ てご利用ください			
19:00(45) MEGADANZ 安宅	19:00(45) OXIGENO 平野	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>
20:00(45) X55 安宅	20:00(90) 空手 空手クラブ	20:00(30) TOPRIDE 井島	20:00(30) はじめてみよう 完山
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	10:00 ～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) ステップ コンディショニング 志水				12:00(45) セルフケア 鎌田
13:00(45) 大ポール 橋本				13:00(45) OXIGENO 友廣
14:00(30) HYPER C 門野	14:00(40) 背骨 コンディショニング 本間	14:45～ 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(45) ポルトブラ MION	18:55(50) 大人からはじめる コンデンボラーダンス 友廣			
19:00(45) POWER 本間	19:55(40) 背骨 コンディショニング 南			
20:45(45) FIGHTDO 南		20:00(30) TOPRIDE 井島	20:00(30) はじめてみよう 完山	
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 <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>	11:10(30) めざせ25m 田中	10:30(30) らくらく水中運動 石田	
10:45(60) からだスツキリ 体操 糸井				11:10(30) めざせ25m 田中
12:00(45) ZUMBA MION				12:00(30) 水中ウォーキング 田中
13:00(45) 美尻 トレーニング 政本	14:15(45) サーキット トレーニング 水王	13:00(45) めざせ50m 帖佐	13:00(45) めざせ50m 帖佐	
15:10(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 <small>成人会員の方は ご利用になれません</small>	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 ～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>	
19:00(45) バランスヨガ 福川				19:00(45) ZUMBA 畠山
20:00(45) オリジナルステップ 福川	20:00(60) 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	10:00 ～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>	
10:45(45) らくらく関節調整法 (JSA®-紅サライ®) 橋本				11:10(30) TOPRIDE 帖佐
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
12:45(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(30) アクアピクス 清田	13:00(45) めざせ50m 帖佐	
13:45(45) X55 中村	13:50(30) 肩甲骨&股関節 コンディショニング 岡村			
14:45(45) ヨーガセラピー 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>	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 ～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				
18:15(30) コーディネーション トレーニング 岡村	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 <small>成人会員の方は 2コース利用可能 です</small>	
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 でおよご 井島	
22:00 CLOSE				

土曜日				
スタジオ	体育室	バイク	プール	
10:45(60) 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>	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
13:00(45) FIGHTDO 明知				12:40(30) めざせ25m 平野
14:00(45) 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>	16:00(45) TOPRIDE 平野	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>	
15:00(45) X55 平野				
16:00(60) 体幹トレ& からだケア 友廣	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 平野	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>	
17:15(45) かんたん ストリートダンス 畠山				
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 <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 西原・本間
			13:45(45) FIGHTDO 西原・完山
			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
			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 平野
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	分	きつさ	むずかしさ	レッスン内容	レッスン時間
-------	---	-----	-------	--------	--------

<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
ウェープリングストレッチ	40/45	★	◆	ウェープ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
らくらく関節調整法 (JSA★-関節調整)	45	★	◆	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。	金 10:45
肩甲骨&股関節コンディショニング	30	★	◆	肩まわりを中心とした調整プログラムです。	金 13:50
体感トレ&からだケア	60	★	◆	体の土台を強化すること、疲れをしっかり取ることで快適なウエルネスライフを。	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 14:00 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	45	★★	◆	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
サーキットトレーニング	45	★★	◆◆	自体重を負荷に行うしなやかな体づくり！各個人でマイペースに取り組めます。	水 14:15
ボディメンテナンス	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
大ボール	45	★★	◆◆	良く動く骨盤、しなやかな背骨、強い体幹を鍛えます。	火 13:00
OXIGENO (オキシジェノ)	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
SOMASOLE (ソマソール)	30	★★★	◆◆	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。	日 15:45

<ダンス系エクササイズ>

MEGADANZ	45	★★★★	◆◆◆	世界の様々なダンスを楽しみましょう。	月 19:00
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 水 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
フロアバレエとセンターバレエ基礎	60	★★	◆◆	フロアバレエでO脚改善と骨盤を刺激し、立位でバレエの基礎を行います。	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

<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います。	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
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
ヨーガセラピー	45	★	◆	心と体の健康を目指して簡単な体操、呼吸法、瞑想を行います。	金 14:45
姿勢改善ピラティス	45	★★	◆◆	姿勢を整えるほく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	分	きつさ	むずかしさ	レッスン内容	レッスン時間
-------	---	-----	-------	--------	--------

<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
ステップコンディショニング	45	★★	◆◆	ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズとツールを使ったコンディショニングを行うプログラムです。	火 12:00
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	★★★	◆◆◆	インストラクター独自のコリオ（振付）を楽しみましょう！	水 20:00
X55 (エクストリームフィフティファイブ)	45	★★★★	◆◆	ステップ台を使用した下半身の筋持久カトレーニングです。究極のひと時をお楽しみください！	おもて面参照
FIGHTDO (ファイドウ)	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 (ハイパーシー)	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>

RADICAL POWER (ラディカルパワー)	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 (トップライド)	30/45	★★★	◆	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。※ 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	60	★★★★	◆◆◆	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 20:00
空手クラブ	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

<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します。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&トレーニング 水中ウォーキング	30	★★	◆	水中でのウォーキングを中心に行います。	火 13:10 水 12:00
アクアビクス	30	★★★	◆◆	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。	金 13:20

<水泳>

はじめてみよう	30	はじめて	スイミング レッスン 案内を ご参照 ください	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！	スイミング レッスン案内を ご参照ください
およいでみよう	20/40	1スタースイマー		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	2スタースイマー		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！	
めざせ50m	45/60	3スタースイマー		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	4スタースイマー		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100m！	
みんなで泳ごう	45/60	5スタースイマー	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。		

<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**をお願いいたします。
- ※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。
- ※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**のご注意ください。
- ※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。)
- ※祝日のレッスンは、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YMCAを利用できるようご理解とご協力の程、よろしくをお願いいたします。