

月曜日	
スタジオ	体育室
10:00 OPEN	
10:15 (15) 朝の体操	
10:30	
10:45 (60) 太極拳 森谷	10:00~12:30 幼少年プログラム
11:00	10:45 (30) らくらく水中運動 狩山
11:30	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
12:30	11:55 (45) めざせ50m 藪本
13:00	13:00 (45) ボールエクササイズ 福川
13:30	13:00(30) TOPRIDE 瓦谷
14:00	14:00 (45) FIGHTDO 築山
14:30	14:00 (45) ウェープリングストレッチ 米重
15:00	15:00~18:45 フリー利用可能 譲り合ってください
15:30	15:00~18:00 幼少年プログラム
16:00	15:00~19:00 幼少年プログラム
16:30	15:00~19:00 幼少年プログラム
17:00	15:00~19:00 幼少年プログラム
17:30	15:00~19:00 幼少年プログラム
18:00	15:00~19:00 幼少年プログラム
18:30	18:15(30) TOPRIDE 平野
19:00	19:00 (45) MEGADANZ 安宅
19:30	19:00 (45) OXIGENO 平野
20:00	20:00 (45) X55 安宅
20:30	20:00 (90) 空手 空手クラブ
21:00	21:00 (30) POWER 中村
21:30	
22:00 CLOSE	

火曜日	
スタジオ	体育室
10:00 OPEN	
10:15 (15) 朝の体操	
10:30	
10:45 (60) 背骨コンディショニング 本間	10:00~12:00 幼少年プログラム
11:00	11:10(30) TOPRIDE 帖佐
11:30	11:00~12:00 幼少年プログラム
12:00	12:00 (45) ステップ コンディショニング 志水
12:30	12:00 (45) セルフケア 鎌田
13:00	13:00 (45) Barre WRX 橋本
13:30	13:00 (45) 動くヨガ 友廣
14:00	14:00 (30) HYPER C 門野
14:30	14:00 (60) 健美操 宮崎
15:00	フェイスタオルとバスタオルをご持参ください
15:30	15:00~18:00 幼少年プログラム
16:00	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 譲り合ってください
17:00	15:00~19:00 幼少年プログラム
17:30	15:00~19:00 幼少年プログラム
18:00	18:00 (45) ボルドブラ MION
18:30	18:55 (50) 大人からはじめるコンテンポラリーダンス 友廣
19:00	19:00 (45) POWER 本間
19:30	19:55 (40) 背骨コンディショニング 南
20:00	20:00(30) TOPRIDE 井島
20:30	20:00 (30) はじめてみよう 亮山
21:00	20:45 (45) FIGHTDO 南
21:30	
22:00 CLOSE	

水曜日	
スタジオ	体育室
10:00 OPEN	
10:15 (15) 朝の体操	
10:30	
10:45 (60) からだスッカリ体操 系井	10:00~12:30 幼少年プログラム
11:00	10:30 (30) らくらく水中運動 石田
11:30	11:10 (30) めざせ25m 田中
12:00	12:00 (45) OXIGENO 安宅
12:30	12:00 (30) 水中ウォーキング 田中
13:00	13:00 (45) ZUMBA MION
13:30	13:00 (45) 美尻トレーニング 政本
14:00	13:00 (45) めざせ50m 帖佐
14:30	14:00 (45) サーキット トレーニング 水王
15:00	14:55 (30) ボディメンテナナンス 水王
15:30	15:00~18:45 幼少年プログラム
16:00	15:00~19:00 幼少年プログラム
16:30	15:45~18:45 フリー利用可能 譲り合ってください
17:00	15:00~19:00 幼少年プログラム
17:30	15:00~19:00 幼少年プログラム
18:00	18:15(30) TOPRIDE 亮山
18:30	19:00~19:30 幼少年プログラム
19:00	19:00 (45) バランスヨガ 福川
19:30	19:00 (45) ZUMBA 富永 (畠山)
20:00	20:00 (45) オリジナルステップ 福川
20:30	20:00 (60) ボクシング 児島 (明石ボクシング)
21:00	19:45 (45) めざせ50m 帖佐
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
10:00 OPEN	
10:15 (15) 朝の体操	
10:30	
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
11:00	11:00(30) TOPRIDE 帖佐
11:30	10:00~12:00 幼少年プログラム
12:00	11:45 (45) ファンクショナルムーブ 福川
12:30	12:00 (60) めざせ50m 帖佐
13:00	12:45 (45) シェイプアップエアロ 福川
13:30	12:35 (60) ベリーダンス AYA
14:00	13:45 (45) X55 中村
14:30	13:50 (40) 肩甲骨 & 股関節コンディショニング 岡村
15:00	14:45 (45) ヨーガセラピー 友廣
15:30	15:45~18:00 フリー利用可能 譲り合ってください
16:00	15:00~18:45 幼少年プログラム
16:30	15:00~19:00 幼少年プログラム
17:00	15:00~19:00 幼少年プログラム
17:30	15:00~19:00 幼少年プログラム
18:00	18:15 (30) コーディネーション トレーニング 岡村
18:30	19:00 (30) HYPER C 狩山
19:00	19:45 (40) ウェープリングストレッチ 谷川原
19:30	20:00 (90) 空手 空手クラブ
20:00	19:50(45) TOPRIDE 瓦谷
20:30	20:35 (45) オリジナルエアロ 谷川原
21:00	
21:30	
22:00 CLOSE	

土曜日	
スタジオ	体育室
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 CLOSE	

日曜日	
スタジオ	体育室
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 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。
- 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)
● FIGHT DO
● POWER
● OXIGENO
● 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 14:00 金 19:45
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 NEW	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	40	★	◆	肩まわりを中心とした調整プログラムです。	金 13:50
体幹トレ & 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	40/60	★	◆	背骨の歪みを整え不調の改善を目指します。 ※ 長めのタオルをご用意ください。	火 10:45 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みます。	水 14:00
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 14:55
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
BarreWRX - パーワークス -	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
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。	定員 15名 日 15:45
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。	水 13:00 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
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。	定員 19名 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	★★★★	◆◆◆	世界の様々なダンスを楽しみましょう。	月 19:00

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
健美操 NEW	60	★★	◆	心と身体を美しく調整する健康体操です。	火 14:00
動くヨガ NEW	45	★★	◆◆	簡単な動きを使った活動的なヨガで軽く汗を流しましょう。	火 13:00
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
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 20:35
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	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。	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	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) を入れたアクアピクスです。※前半のウォーキングのみの参加も可能です。	火 13:10
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。	水 12:00
アクアピクス	45	★★★	◆◆	音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす、水中エアロピクスです。	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。
- ※ 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。
- ※ レッスン開始 5 分前までに入館されていない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。入館が間に合わない場合は事前にご連絡ください。
- ※ 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でご注意ください。
- ※ 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。)
- ※ 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。)
- ※ フリー利用可能時間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。