

時間	月曜日				火曜日				水曜日				木曜休館	金曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオ	体育室	バイク	プール	スタジオ	体育室	バイク	プール	スタジオ	体育室	バイク	プール		スタジオ	体育室	バイク	プール	スタジオ	体育室	バイク	プール	スタジオ	体育室	バイク	プール	
10:00	OPEN													OPEN												
10:15	朝の体操				朝の体操				朝の体操					朝の体操												
10:30								10:00~12:00 キッズプログラム				10:30 (30) リフレッシュ アクア 石田													10:00~12:00 キッズプログラム	
11:00	10:45 (60) 太極拳 森谷	10:00~12:30 キッズプログラム のためご利用できません。		10:45 (30) らくらく 水中運動 狩山	10:45 (60) ステップ&コン ディショニング 志水	10:00~12:00 キッズプログラム のためご利用できません。			10:45 (60) 背骨コンディ ショニング 本間	10:00~12:30 キッズプログラム のためご利用できません。				10:45 (45) お目覚めコン ディショニング 岡村	10:00~12:00 キッズプログラム のためご利用できません。			11:10 (30) めざせ25m 田中	11:00 (60) 大人からはじ めるバレエ 谷垣	10:00~12:00 キッズプログラム のためご利用できません。				10:45 (60) 姿勢改善 ピラティス 清田		
11:30				11:25 (30) およいでみよう 飯本																						
12:00	12:00 (45) はじめて ハワイアンフラ Nanilin Kaori			12:05 (45) めざせ50m 飯本	12:00 (45) Barre WRX 橋本	12:00 (45) セルフケア 鎌田			12:00 (60) スマートコン ディショニング 水王					11:45 (45) ファンクショ ナルムーブ 福川				12:00 (30) 水中 ウォーキング 田中	12:00 (45) POWER 明知	10:00~18:15 キッズプログラム のためご利用できません。				12:10 (20) およいでみよう 平野		
12:30																									12:10 (40) およいで みよう 狩山	
13:00	13:00 (45) ボール エクササイズ 福川			13:00 (45) めざせ50m 飯本	13:00 (45) コア&骨盤調整 (JSAボールエクササイズ) 橋本				13:15 (45) POWER 本間					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				13:00 (45) めざせ50m 帖佐	13:00 (45) FIGHTDO 明知				12:40 (30) めざせ25m 平野		
13:30																										
14:00	14:00 (45) FIGHTDO 築山	14:00 (45) 姿勢改善 ヨガレッチ 政本			14:00 (60) 健美操 宮崎	14:00 (30) HYPER C 門野			14:15 (45) 美尻 トレーニング 政本					13:45 (45) X55 中村	13:50 (45) ヨーガ セラピー 友廣				14:10 (30) TOPRIDE 帖佐	14:00 (45) OXIGENO 平野				13:45 (45) OXIGENO 狩山		
14:30																										
15:00																										
15:30	15:00~18:45 フリー利用 可能	15:00~18:00 キッズプログラム のためご利用できません。		15:00~19:00 キッズプログラム のためご利用できません。	15:15 (45) セルフコンディ ショニング 宮崎	15:00~18:00 キッズプログラム のためご利用できません。			15:15~17:45 フリー利用 可能	15:00~18:45 キッズプログラム のためご利用できません。				14:45~18:00 フリー利用 可能	15:00~18:45 キッズプログラム のためご利用できません。					15:00 (45) X55 平野	13:30~17:00 キッズプログラム のためご利用できません。				14:45 (45) POWER 完山	
16:00																										
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30					18:00 (45) 背骨コンディ ショニング 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			18:00 (45) 姿勢改善 トレーニング &ストレッチ 本間					18:15 (30) コーディネー ション トレーニング 岡村						16:00 (45) 体幹トレ& からだケア 友廣	16:00 (45) TOPRIDE 平野				15:45 (45) FIGHTDO 完山	
19:00	19:00 (45) OXIGENO 平野	19:00 (45) ZUMBA 井上		19:00~19:30 2コースはご利 用可能です。	19:00 (45) FIGHTDO 完山	19:00~19:30 2コースはご利 用可能です。			19:00 (45) バランスヨガ 福川	19:00 (45) ZUMBA 富永										17:15 (45) はじめての ダンスレッスン 富永					16:45 (20) ホールストレッチ スタッフ	
19:30				19:30 (30) はじめてみよう 完山																						
20:00	20:00 (45) X55 平野	20:00 (90) 空手 空手クラブ			19:55 (45) X55 本間	19:55 (40) ウェープリング ストレッチ 谷川原			20:00 (45) オリジナル ステップ 福川	19:55 (60) ボクシング 児島 (明石ボクシング)											17:00~18:00 2コースはご利 用可能です。					
20:30																										
21:00	21:00 (30) POWER 中村				20:50 (45) オリジナル エアロ 谷川原				21:00 (30) FIGHTDO 完山					20:45 (45) OXIGENO 狩山	20:00 (90) 空手 空手クラブ											
21:30																										
22:00	CLOSE																									

**このプログラム表について**

- 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
- キッズプログラム (スポーツクラブ会員の方はご利用できません)

● 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。

プログラム	時間(分)	強度	難度	プログラム内容	曜日・時刻
<b>モーニングエクササイズ</b>					
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)
<b>ストレッチ・コンディショニング系</b>					
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 16:45
ウェープリングストレッチ	40	★	◆	ウェープリングを使って身体をほぐします。	火 19:55
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
コア&骨盤調整 (USAボールエクササイズ)	45	★	◆	体の要である骨盤を調整しながらコアを意識して丁寧に体を使うトレーニング法です。	火 13:00
お目覚めコンディショニング	45	★	◆	関節の動きを目覚めさせ動きやすい体を目指します。	金 10:45
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	60/45	★	◆	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 18:00 水 10:45
スマートコンディショニング	60	★★	◆	身体に安全で効果的な、スマート(機能的、賢い)なトレーニングです。アウター・インナーマッスルどちらもバランスよく鍛えましょう。	水 12:00
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ブリッと引き締まったお尻を目指します。	水 14:15
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全身を効率よく使うフィットネスプログラムです。	火 12:00
姿勢改善トレーニング&ストレッチ NEW	45	★★	◆◆	身体を緩めてゆがみを改善し、トレーニングで姿勢の崩れない筋力をつけましょう。	水 18:00
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	★★★★	◆◆◆	ラテン音楽を中心に情熱的なダンスを踊ります。パーティを楽しむ感覚で音に合わせて気持ちよく体を動かしましょう。	月 19:00 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
はじめてのダンスレッスン	45	★★★	◆◆	MEGADANZ やZUMBA にも必要なダンスの基礎の動きやリズムとり、パーツの動かし方などを練習します。	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おります。	月 12:00
姿勢改善ヨガレッツ	45	★★	◆◆	身体を柔らかくすることで姿勢改善していきます。リラックスした状態で呼吸の力を使い、しっかり伸びることを体感してください。	月 14:00
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
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 13:50
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

**感染症予防対策に伴う対応**

- 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。
- 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。



レッスン予約についての詳細はHPをご参照ください。

プログラム	時間(分)	強度	難度	プログラム内容	曜日・時刻
<b>有酸素系エクササイズ</b>					
かんたんエアロ NEW	45	★★	◆◆	シンプルなエアロビクスの動きで有酸素運動を楽しみます。	日 12:45
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	60	★★	◆◆	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 10:45
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！	火 20:50
オリジナルステップ	45	★★★	◆◆◆	ステップ台を利用してリズムに合わせて行います。前半は基本のステップ、ラストは少し難易度の高いコリオ(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	30 / 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**

RADICAL 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。	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 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

**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
リフレッシュアクア NEW	30	★	◆	水中ウォーキングやストレッチを中心にを行います。水の特性を生かしたリラクゼーションをお楽しみください。	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。※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を行います。	水 12:00
アクアビクス	45	★★★	◆◆	音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす、水中エアロビクスです。	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	20/30/40			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			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。	

**利用上のご注意**

- ※ 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。時間厳守をお願いいたします。
- ※ 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。

メンバーの皆さまが気持ちよく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。