

2020年度プール&スタジオ プログラム


施設入退館時間 月～金 6:30～22:00 土 曜 6:30～20:00 日 曜 10:00～17:30 祝 日 6:30～17:30 ※木曜は定例休館日です。 事務手続受付時間は上記と異なります		月		火		水		金		土		
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
6:30	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	6:30	
7:00											7:00	
8:00											8:00	
9:00											9:00	
10:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	スマートマット トレーニング 9:50(60) 水王智子	パレエコンディショニング 10:00(40) 秋山愛美		エアロ&コンディショニング 10:00(40) 中道マリ		やさしいエアロ 10:00(40) 大野友美	セルフケアヨガ 9:45(60) 丸山邦代	ベビー 10:00(45)	MEGADANZ 10:00(45) 南いつか	
11:00	<月> 6:30～9:00 10:00～15:20 19:00～22:00 <火～金> 6:30～9:00 10:00～15:20 18:30～22:00 <土 曜> 6:30～9:00 10:00～14:20 18:30～20:00 <日 曜> 10:00～17:00 <祝 日> 6:30～9:00 10:00～15:20 ※土曜日が祝日の場合は 14:20までとなります	リフレッシュヨガ 11:00(45) 崎元宏美	ウオーキング 11:00(30) 鎌田記代美 ＆ファイティング 11:30(15) 鎌田記代美	初中級エアロ 11:00(45) 築山茂雄	プールdeすいすい 11:15(45) 原頭美智	FIGHT DO 10:55(45) 水野佑紀	プールdeすいすい 11:15(45) 井筒嗣子	ZUMBA 11:00(40) MIKA	オリジナルアクア 11:15(45) 原頭美智	MEGA DANZ 11:00(45) 安宅由佳子	プライベート スイミング 11:00(40) 原頭美智	太極拳 初級 10:45(45) 武田節子 中級 11:30(30) 武田節子
12:00	スタジオ使用 OK		パレエクスサイズ 12:00(60) 秋山愛美			初中級ステップ 11:55(45) 福川美智代	水中トレーニング 12:10(20) 山口真央	ダンスベーシック 12:00(40) 多賀谷富美	アーティスティックスイミング 12:10(60) 清洲照子	ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	ミットアクア 12:00(45) 原頭美智	リフレッシュダンス 12:00(60) 吉永左知子
13:00						はじめての ハワイアンラ 12:55(45) Nanlin Kaoli	骨格調整 トレーニング 13:00(60) 位田香里	気功 13:00(45) 田中明美		10-12-2月 エアロ&コンディショニング 11-1-3月 ユニバーサルヨガ Earth 13:00(45) 江川董		レベルアップ 太極拳 13:00(60) 武田節子
14:00			プールdeすいすい 13:30(45) 間あい	ボテコンディショニング 13:30(20) 位田香里	顔付け&ウオーキング 13:30(20) 丸山邦代	ジョートアクア 14:00(30) 丸山邦代	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい	はじめてエアロ 14:00(30) 中北瑛美	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	WRリングストレッチ 14:00(30) 位田香里		ボールトレーニング 14:10(45) 橋本麻友子
15:00	フリースイミング		やさしいステップ 14:50(40) 竹内勇			コアトレ 14:05(30) 竹内勇	やさしいエアロ 14:30(40) 赤穂由弥	アクアプラス 14:30(30) 崎元宏美	ピラティス 14:45(30) 位田香里	15:20	スマートマット トレーニング 15:00(60) 水王智子	幼少年 アクアティッククラブ
16:00	スタジオ使用 OK		WRリングストレッチ 15:45(30) 竹内勇			ABC体操 15:25(30) 山口真央	ABC体操 15:25(30) 山口真央	リフレッシュヨガ 15:30(40) MIKA		セルフケア 15:30(45) 鎌田記代美	幼少年 アクアティッククラブ	ZUMBA 15:10(40) 富永(畠山)美枝子
17:00	ファミリースイミング					アロマストレッチプラス 16:10(30) スタッフ	アロマストレッチプラス 16:10(30) スタッフ				幼少年 アクアティッククラブ	KIDS DANCE 16:30～18:30
18:00						スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK					
19:00	★ 有料プログラムです。詳細は別紙をご覧ください。 ▲ 無料プログラムです(申込が必要)。内容は館内ポスターをご参照ください。 3階 3階多目的ルームで行います。 👣 シューズははいりません。 👋 ミットが必要です。 😊 幼少年プログラムです。 🍷 ボールを使います。 🏀 ボールを使います。		ヨガ 19:00(50) 隅野和枝			OXIGENO 19:30(45) 安宅由佳子	プールdeすいすい 19:15(45) 阿野麻里子	X55 19:30(30) 山口真央	プールdeすいすい 19:15(45) 村田明男			アロマストレッチプラス 19:00(20) 中本登
20:00			WRリングコンディショニング 20:30(45) 原頭美智					FIGHT DO 20:30(45) 水野佑紀		筋調整ヨガ 19:20(60) 庄野栄美		スタジオ使用 OK
21:00												
22:00												

注意: プログラムの途中退室は、ご連絡ください。

内容の記載上、時間を短縮表示しています。

プログラムのご予約はこちら ↓

※プログラムのご参加にはお申込が必要。右記二次元バーコードより登録・参加予約へお進みください。
※詳しくは裏面をご覧ください。



西神戸YMCA学園都市

プログラム案内

プログラム	運動強度	内 容
	難度	
＜軽く体を動かしたい方におすすめ＞		
Wリングストレッチ		ウエープリングを使ってストレッチを行います
アロマストレッチプラス		アロマの香りでリラックスし、様々なツールを使ってストレッチを行います
ABC体操		A→青竹、B→ボール、C→チェアを使った体操です
バレエコンディショニング		バレエの要素を取り入れ柔軟性向上、正しい姿勢を作ります
ポールストレッチ		ストレッチポールを使って、効率よくストレッチを行います

＜東洋の運動を取り入れたい方におすすめ＞		
気功		気の流れて感じて心身ともにリラックス
太極拳（初級）（中級）		中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します
セルフケア		肩腰膝の改善クラスです
ヨガ		ヨガの呼吸法・体操法でバランスの良い体づくりを行います
リフレッシュヨガ		ヨガの要素を取り入れながら心と体をリフレッシュします
ユニバーサルヨガ”Earth”	★ ◆	ヨガに禅の考えや瞑想を取り入れたマインドボディプログラムです
OXIGENO	★★ ◆	ピラティス・ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、柔軟性・姿勢改善・バランス感覚などを高め、身体の運動性・協働性を養っていきます
筋調整ヨガ	★★ ◆◆	ヨガの要素を取り入れ筋肉をほぐすと同時にトレーニングを行うことで身体のバランスを整えるヨガプログラムです

＜トレーニング中心のプログラム＞		
ボディコンディショニング	★ ◆	様々なツールを使い、体の調子を整えるための筋力トレーニングを行います
コアトレ	★ ◆	ツールなどを使ったコアトレーニングやストレッチを行います
ピラティス	★ ◆	リハビリに基づいて作られ、呼吸と共に筋肉・骨を動かす姿勢改善や心身のバランスコントロールを目指します
ボールトレーニング	★ ◆	バランスボールを使い体幹のトレーニングを行います
ボールコンディショニング	★ ◆	バランスボールを使ったトレーニングやストレッチを行います
Wリングコンディショニング	★★ ◆	無理な負荷をかけずに体幹を鍛え、足の裏から全身をほぐしていく(ストレッチ)プログラムです
背骨コンディショニング	★ ◆	背骨のゆがみを矯正し、あらゆる身体の不調を整えます
X55	★★★ ◆◆	ステップ台、ダンベルなどを使った高強度エクササイズです脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します

＜ダンスエクササイズにチャレンジしたい方におすすめ＞		
はじめてのハワイアンフラ		フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう ※流派のかけもちにご遠慮いただいております
ZUMBA	★★ ◆	世界の音楽にあわせて楽しく踊りましょう
ダンスベーシック	★ ◆	ダンスミュージックに合わせて、楽しく体を動かしましょう
リフレッシュダンス	★ ◆	体の筋力バランスを整えた後、色々なジャンルの音楽に合わせて体を動かしていきます。みんなで楽しみながら踊りましょう
MEGADANZ	★★ ◆◆	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなど世界のジャンルの音楽に合わせて振り付けを習得する喜び、シェイプアップを目指します

プログラム	運動強度	内 容
	難度	
＜有酸素系プログラム＞		
はじめてエアロ	★ ◆	エアロビクスの基本的な動きを中心に行います
やさしいエアロ	★ ◆	歩くことを中心とし、頭と体をやさしく動かします
初中級エアロ	★★ ◆◆	シンプルな動きでしっかりと汗を流します(ジョギング、ジャンプあり)
エアロ&コンディショニング	★★ ◆◆	初中級レベルのエアロビクスと、筋力トレーニング、ストレッチを行うトータルエクササイズです
やさしいステップ	★ ◆	ステップの基本的な動きを中心に行います
初中級ステップ	★★ ◆◆◆	ステップの基本動作を確認しながら、動きのバリエーションを楽しみ全身持久力を高めます
FIGHT DO	★★★ ◆◆	キックボクシング・ムエタイの動きをベースに、全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させます

＜プールプログラム＞		
水中トレーニング		水の抵抗を利用して楽しくウォーキングやトレーニングを行います
顔付け&ウォーキング		顔付けの練習やウォーキングを楽しみます
ショートアクア		気軽にチャレンジ！アクアエクササイズが短くなりました
アクアプラス		ビート板やヌードルなど様々なツールを使いながら楽しくアクアエクササイズを行います
ウォーキング&ファイティング		ウォーキングで有酸素運動を行います格闘技の動きで脂肪燃焼効果を高めます
ミットアクア		ミットを使って水の特性を引き出し、筋力アップや柔軟性の向上、持久力のアップを行います
オリジナルアクア		ミットやウエープリングを使って、筋力アップや柔軟性の向上、持久力のアップを行います

＜プールdeすいすい＞（お申込が必要です）		
健康水中運動		水泳の動きを取り入れた水中でのリラクゼーション運動です肩こり、腰痛改善、他に水慣れの練習も行います
アーティスティックスイミング		音楽にあわせて泳ぐ初歩のシンクロナイズドスイミングです
4種目習得		各曜日でそれぞれの泳法を習得・改善します 詳細はポスター、チラシをご覧ください

【プログラム参加方法】
 ※予約制となっております。表面の二次元バーコードより「ユーザーアカウント作成」をし、ご希望のクラスに参加登録してください。詳しい予約方法は別紙をご覧ください。
 ※各クラス1週間前からお申込みができます。
 ※電話・窓口でのお申込みは当日分のみお受けいたします。
 ※各クラス参加定員は、強度とスペースにより、8名・15名・18名と異なります。
 ※体調のすぐれない時は参加をお控えください。その他参加できない場合はなるべく早く「参加削除」のお手続きをお願い致します。
 ※参加当日はクラス開始5分前にお集まりください。
 ※予約はクラス開始30分前までです。それを過ぎた場合は、当日の残り枠をインストラクターまでお尋ねください。
 ※ご家族に予約をお願いされる方へ…参加しているクラスの翌週分を予約する場合は、そのクラスの終了時間以降に予約して頂くようお願いください。クラス中は、その週にご参加いただけなかった方が優先される予約時間です。ご理解ご協力をよろしくお願い致します。
 ※プログラム参加中はマスク着用をお願い致します。（運動中のみフェイスシールド・マウスシールドでも可。）
 ※ツールをご使用後は、ご自身で除菌作業をお願い致します。