

月曜日

1/18 ▶ 3/22
Ⓢ2/22

スマートマットトレーニング

9:50 - 10:50



水王智子インストラクター

メンバー 5,940円
休部中・一般 11,880円

パワーヨガ・プラティスなどをベースとした、体に効くコンディショニングプログラムです。

1/18 ▶ 3/22
Ⓢ2/1

バレエエクササイズ

12:00 - 13:00



秋山美憂インストラクター

メンバー 4,950円
休部中・一般 9,900円

バーを使って柔軟性・正しい姿勢を身につけながらバレエの動きを楽しむ大人のためのバレエです。

火曜日

1/12 ▶ 3/23
Ⓢ2/23

骨骨調整トレーニング

13:00 - 14:00



位田香里インストラクター

メンバー 5,500円
休部中・一般 11,000円

個々の背骨・骨盤の状態を見ながら、少人数でエクササイズを行います。

有料プログラム3期

週に一回確実に積み重ねることで効果が実感出来る！ 煩わしい毎週の申込みも不要。一般の方どなたでもご参加頂けます。ご自身の身体と向き合う時間を作りませんか？

2021/1/5 (火)
10:00-
申込スタート

金曜日

1/15 ▶ 3/19

セルフケアヨガ

9:45 - 10:45



丸山邦代インストラクター

メンバー 5,500円
休部中・一般 11,000円

ヨガの様々な学びの方法を、今まで気づいていなかった自分の内側に目を向けていきます。ココロもカラダも元気にしましょう。

1/15 ▶ 3/19

健美操

13:30 - 14:30



宮崎さゆりインストラクター

メンバー 5,500円
休部中・一般 11,000円

心と体を美しく調整する健康体操です。

1/15 ▶ 3/19

スマートマットトレーニング

15:00 - 16:00



水王智子インストラクター

メンバー 6,600円
休部中・一般 13,200円

パワーヨガ・プラティスなどをベースとした、体に効くコンディショニングプログラムです。

土曜日

1/9 ▶ 3/13
Ⓢ2/13

レベルアップ太極拳

13:00 - 14:00



武田節子インストラクター

メンバー 4,950円
休部中・一般 9,900円

二十四式太極拳の動きのリズム、バランス、集中力を高めていきます。(対象：二十四式太極拳既習者)

○参加費○

休部中・一般の方は別途下記費用が必要です。
年度登録費(保険料含む) 1,100円(2021年3月31日まで有効)
事務手数料1,100円 初度登録費2,200円(2013年度以降に活動されていない方)

○その他○

- ・場所：バレエエクササイズは2Fスタジオ、その他は3F多目的ホールで行います。
- ・開講途中よりご参加の場合は、途中からの参加費を頂きます。
- ・一期ごとの申込となるため、途中で参加しない場合も返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ・キャンセルされる場合は、初回開講日の前日までにお手続きください。
- ・欠席された場合の別日程、他プログラムへの振替はできません。
- ・持ち物は、動きやすい服装、マスク、タオル、飲み物(太極拳は室内シューズ)をご準備ください。

電話申込スタート 2021/1/5 (火) 10:00~ ☎078-793-7401 (フロント受付12:00~)

公益財団法人神戸YMCAウエルネスセンター学園都市

平日9:00~21:00(木曜定例休館日) 土曜日9:00~20:00・日曜日10:00~17:30・祝日9:00~17:00