

2022 年度特別プログラム 1 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？

4/5 (火) 9:30~
電話受付スタート
078-793-7401
※フロント受付 12:00~

月曜日

スマートマットトレーニング 【担当：水王智子】

9:50~10:50 4/11~7/11 (全 14 回)

メンバー ¥9,240- 一般・休部中 ¥18,480-

パワーヨガ・ピ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。

バレエエクササイズ 【担当：秋山憂美】

12:00~13:00 4/11~7/11 (全 14 回)

メンバー ¥7,700- 一般・休部中 ¥15,400-

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

レベルアップ 48 式太極拳 【担当：武田節子】

13:00~14:00 4/12~8/30【休講日 5/3】(全 20 回)

メンバー ¥11,000- 一般・休部中 ¥22,000-

『太極拳は武術』を実感しながら 48 式の形と流れを
学びます。(対象:24 式太極拳既習者)



武田節子



秋山憂美

金曜日

セルフケアヨガ 【担当：丸山邦代】

9:45~10:45 4/15~7/15【休講日 4/29】(全 13 回)

メンバー ¥7,150- 一般・休部中 ¥14,300-

ヨガの様々な学びの方法で、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。

スマートマットトレーニング 【担当：水王智子】

15:00~16:00 4/8~7/15【休講日 4/29】(全 14 回)

メンバー ¥9,240- 一般・休部中 ¥18,480-

パワーヨガ・ピ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

レベルアップ 24 式太極拳 【担当：武田節子】

13:00~14:00 4/9~8/27【休講日 4/30・8/13】(全 19 回)

メンバー ¥10,450- 一般・休部中 ¥20,900-

心地良い感覚で身体の中を満たし、活力あふれる太極拳を
目指します。(対象:24 式太極拳既習者)



水王智子



丸山邦代

○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(2023 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○

- ・最少催行人数 5 名(3 日前の時点で判断します)
- ・場所: バレエエクササイズ 2F スタジオ、その他は 3F 多目的ホール、
- ・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。

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

TEL: 078-793-7401