

2023 年度

## 夏短期特別プログラム

7/18 火  
10:00-  
申込スタート

1 度体験してみたい！日常のプログラムを夏も継続して参加したい！

1 日ずつご都合の良い日を選んでご参加いただけるクラスもあります。

一般の方どなたでもお気軽にお越しください。ご自身の身体と向き合う時間を作りませんか？



水王智子インストラクター

年齢とともに低下しがちな機能改善を目標にしています。体を支える筋力づくりと可動域改善のストレッチを行います。

メンバー 2,640 円 (4 回セット参加)

一般・休部中 5,280 円 (4 回セット参加)

### スマートマットトレーニング

月 7/24・7/31・8/7・8/21

9:50 - 10:50

金 7/21・7/28・8/4・8/18

14:00-15:00

【定員 18 名】

### バレエエクササイズ

月 7/24・7/31・8/7・8/21・8/28

12:00 - 13:00

【定員 18 名】

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。



秋山憂美インストラクター

メンバー 1 回 660 円 (単発申込)

一般・休部中 1 回 1,320 円 (単発申込)



丸山邦代インストラクター

メンバー 1 回 660 円 (単発申込)

一般・休部中 1 回 1,320 円 (単発申込)

### セルフケアヨガ

金 7/21・7/28・8/4・8/18・8/25

9:45 - 10:45

【定員 18 名】

体は使い方一つで変わります。  
体を変えるための身体の使い方を身につけましょう。

## 夜ヨガ

8/5・8/19

⊕ 20:15 - 20:45

【定員 30名】

参加費

1回 550円

土曜の夜はぐっすり眠ろう・・・

館内消灯後、静寂の中で心も身体もリラックス

担当：丸山邦代インストラクター

## 2023年度

### 夏短期特別プログラム

1度体験してみたい！日常のプログラムを夏も継続して参加したい！

1日ずつご都合の良い日を選んでご参加いただけるクラスもあります。

一般の方どなたでもお気軽にお越しください。ご自身の身体と向き合う時間を作りませんか？

#### ○参加費○

休部中・一般の方は別途下記費用が必要です。 ※夜ヨガは必要ありません

年度登録費（保険料含む）1,100円（2024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と夜ヨガは 2F スタジオ、その他は 3F 多目的ホールで行います。
- ・キャンセルされる場合は、なるべく早くお手続きください。
- ・持ち物は、動きやすい服装、タオル、飲み物 をご準備ください。

電話申込スタート 2023/7/18（火）10:00～ ☎078-793-7401（フロント受付 12:00～）

公益財団法人神戸 YMCA ウェルネスセンター学園都市

平日・土曜日 9:00～20:00（木曜定例休館日）

日曜日 10:00～17:30

祝日 9:00～17:00