

# 2023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			リトル 9:15(45)							リトル 9:15(45)		8:00
9:00			ベビー 10:00(45)							ベビー 10:00(45)		9:00
10:00	プール	スタジオ	9:40 OXIGENO 10:00(45) 中北瑛美	スマートマット トレーニング 9:50(60) 水王智子	9:40 心も体もバリエでほくそう 10:00(40) 藤井真理子	プライベートスイミング 10:20(40) 間あい	9:40 エアロ&コンディショニング 10:00(45) 中道マリ	9:40 やさしいエアロ 10:00(40) 大野友美	3階 セルファアゴ 9:45(60) 丸山邦代	リトル 9:15(45)	スタジオ使用 OK	10:00
11:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	11:00 リフレッシュヨガ 11:00(45) 崎元宏美	ウォーキング 11:00(30) 鎌田記代美 &ファイティング 11:30(15) 鎌田記代美	11:00 すいすい中級 11:00(45) 原頭美智	プライベートスイミング 11:05(40) 間あい	11:00 ZUMBA 11:00(45) 赤穂由弥	オリジナルアクア 11:15(45) 原頭美智	3階 Dance Aero 11:00(45) 安宅由佳子	3階 リフレッシュヨガ 11:00(50) 丸山邦代	スタジオ使用 OK	11:00
12:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	12:00 ハレエクスサイズ 12:00(60) 秋山愛美	12:00 プライベートスイミング 11:55(40) 原頭美智	12:00 FIGHT DO 11:55(45) 升木垂美	12:00 トータルボディKOBŌ 12:00(45) 齋木基	12:00 ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	12:00 ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	12:00 ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	12:00 ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	12:00 ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	12:00
13:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	13:00 トータルボディKOBŌ 13:15(45) 齋木基	13:00 楽ラクウォーキング 13:30(20) 丸山邦代	13:00 すいすい中上級 13:30(45) 惣田佳奈子	13:00 はじめての エアロ 13:00(45) 赤穂由弥	13:00 ピラティス 14:45(40) 位田香里	13:00 ピラティス 14:45(40) 位田香里	13:00 ピラティス 14:45(40) 位田香里	13:00 ピラティス 14:45(40) 位田香里	13:00	
14:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	14:00 コアトレ 14:15(45) 竹内勇	14:00 ショートのアクア 14:00(30) 丸山邦代	14:00 やさしいエアロ 14:30(40) 赤穂由弥	14:00 アロマコンディショニング 15:25(40) 中北瑛美	14:00 よりどりストレッチ 15:40(30) 位田香里	14:00 よりどりストレッチ 15:40(30) 位田香里	14:00 よりどりストレッチ 15:40(30) 位田香里	14:00 よりどりストレッチ 15:40(30) 位田香里	14:00	
15:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	15:20 幼少年 アクアティッククラブ	15:20 幼少年 アクアティッククラブ	15:20 幼少年 アクアティッククラブ	15:20 幼少年 アクアティッククラブ	15:20 幼少年 アクアティッククラブ	15:20 幼少年 アクアティッククラブ	15:20 幼少年 アクアティッククラブ	15:20 幼少年 アクアティッククラブ	15:00	
16:00	ファミリースイミング	スタジオ使用 OK	16:00 KIDS DANCE 16:30～18:30	16:00 KIDS DANCE 16:30～18:30	16:00 KIDS DANCE 16:30～18:30	16:00 KIDS DANCE 16:30～18:30	16:00 KIDS DANCE 16:30～18:30	16:00 KIDS DANCE 16:30～18:30	16:00 KIDS DANCE 16:30～18:30	16:00 KIDS DANCE 16:30～18:30	16:00	
17:00			17:00 幼少年 アクアティッククラブ	17:00 幼少年 アクアティッククラブ	17:00 幼少年 アクアティッククラブ	17:00 幼少年 アクアティッククラブ	17:00 幼少年 アクアティッククラブ	17:00 幼少年 アクアティッククラブ	17:00 幼少年 アクアティッククラブ	17:00 幼少年 アクアティッククラブ	17:00	
18:00			18:30 幼少年 アクアティッククラブ	18:30 幼少年 アクアティッククラブ	18:30 幼少年 アクアティッククラブ	18:30 幼少年 アクアティッククラブ	18:30 幼少年 アクアティッククラブ	18:30 幼少年 アクアティッククラブ	18:30 幼少年 アクアティッククラブ	18:30 幼少年 アクアティッククラブ	18:00	
19:00			19:00 幼少年 アクアティッククラブ	19:00 幼少年 アクアティッククラブ	19:00 幼少年 アクアティッククラブ	19:00 幼少年 アクアティッククラブ	19:00 幼少年 アクアティッククラブ	19:00 幼少年 アクアティッククラブ	19:00 幼少年 アクアティッククラブ	19:00 幼少年 アクアティッククラブ	19:00	
20:00			19:30 OXIGENO 19:30(45) 安宅由佳子	19:30 OXIGENO 19:30(45) 安宅由佳子	19:30 OXIGENO 19:30(45) 安宅由佳子	19:30 OXIGENO 19:30(45) 安宅由佳子	19:30 OXIGENO 19:30(45) 安宅由佳子	19:30 OXIGENO 19:30(45) 安宅由佳子	19:30 OXIGENO 19:30(45) 安宅由佳子	19:30 OXIGENO 19:30(45) 安宅由佳子	20:00	
21:00			20:30 WJingコンディショニング 20:30(45) 原頭美智	20:30 WJingコンディショニング 20:30(45) 原頭美智	20:30 WJingコンディショニング 20:30(45) 原頭美智	20:30 WJingコンディショニング 20:30(45) 原頭美智	20:30 WJingコンディショニング 20:30(45) 原頭美智	20:30 WJingコンディショニング 20:30(45) 原頭美智	20:30 WJingコンディショニング 20:30(45) 原頭美智	20:30 WJingコンディショニング 20:30(45) 原頭美智	21:00	
			21:40 スタジオ使用 OK	21:40 スタジオ使用 OK	21:40 スタジオ使用 OK	21:40 スタジオ使用 OK	21:40 スタジオ使用 OK	21:40 スタジオ使用 OK	21:40 スタジオ使用 OK	21:40 スタジオ使用 OK		

注意: プログラムの途中退室は、ご遠慮ください。

内容の記載上、時間を短縮表示しています。

★ 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。

プログラムのご予約はこちら↓↓

※プログラムの参加にはお申込みが必要です。右記二次元バーコードよりご登録・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	定員	内 容
	難 度	予約制	

<軽く体を動かしたい方におすすめ>

よりどりストレッチ		40	ウエーブリング・ストレッチポール・バランスボールなど様々なツールを使ってストレッチを行います
アロマコンディショニング		40	アロマの香りに癒されて、ヨガやピラティスなどの要素を取り入れながら、トレーニングやストレッチを行います
心も体もバレエでほぐそう		40	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		30	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>

健美操		40	心と体を美しく調整する健康体操です
太極拳（初級）（中級）		23	中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します
リフレッシュヨガ（日）		40	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
リフレッシュヨガ（金）		23	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”		40	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		40	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		40	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>

コアトレ		30	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
トレーニング&ストレッチ		40	様々なツールを使い、全身のストレッチやトレーニングを行います
ピラティス		34	リハビリに基づいて作られ、呼吸と共に筋肉・骨を動かし姿勢改善や心身のバランスコントロールを目指します
トータルボディK0B0（夜）		40	基本的な身体の使い方を確認し、筋力アップを目指します
トータルボディK0B0（昼）		40	基本的な身体の使い方を確認し、筋力アップを目指します
ボールトレーニング		34	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		34	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		24	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		35	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		30	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		40	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
歌謡曲で踊ろう		40	ストレッチ→ダンスを安全にかっこよく踊るための基礎練習→振付振付は、みなさん知っている歌謡曲で楽しく体を動かして心も体もhappyに
ZUMBA		40	世界の音楽にあわせて楽しく踊りましょう
リフレッシュダンス		40	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
Dance Aero		40	ダンスの基礎練習でスキルアップを目指し、ヒップホップ、ラテン、レゲトンその他、様々なジャンルのダンスを楽しみます。
MEGADANZ		40	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	定員	内 容
	難 度	予約制	

<有酸素系プログラム>

ボールでエアロ		34	ボールの転がり・はずみを利用しながら有酸素運動をします脂肪燃焼効果もあり、膝や腰の負担も軽減します
はじめてエアロ		40	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		40	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		40	基本動作からバリエーションまでを楽しみ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		40	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
ステップ&コンディショニング		30	初中級レベルのステップと、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		30	ステップの基本的な動きを中心に行います
FIGHT DO		40	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>

楽ラクウォーキング		16	いろいろな歩き方で体幹も強く！からだをコントロールしていきます
ショートアクア		30	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		30	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		30	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めます
ミットアクア		30	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		30	ミットやウエーブリングを使って、筋力アップや柔軟性の向上、持久力のアップを行います
すいすい初級		10	クロール、背泳ぎの練習を行います。17mまでの距離で練習します
すいすい中級		16	4種目<クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ>の練習を行います17~25mを中心に練習します
すいすい中上級		16	4種目<クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ>の練習を行います17m以上続けて、泳ぐ事が出来る方対象です
およう初級			17~25mを中心に練習します
およう中級			50mを中心に練習します

【プログラム参加方法】

※予約制(◆)のクラスは、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。

※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15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にお尋ねください。

※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ご依頼ください。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。