

2024年度プール&スタジオ プログラム

時間	施設入退館時間		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	プール	スタジオ
6:30	月～金 6:30～22:00		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング	
7:00	土 曜 6:30～20:00		スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK	
8:00	日 曜 10:00～17:30		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング	
9:00	祝 日 6:30～17:30		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング	
	※木曜は定例休館日です。		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング	
	事務手続受付時間は上記と異なります		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング	
	日		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング		フリー スイミング	
10:00	プール	スタジオ	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
11:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳
12:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳
13:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳
14:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳
15:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳
16:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳
17:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳
18:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳
19:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳
20:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳
21:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ	ウォーキング	初中級エアロ	すいすい初級	プライベートスイミング	プライベートスイミング	ZUMBA	オリジナルアクア	プライベートスイミング	FIGHT DO	太極拳


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↓

※プログラムの参加にはお申し込みが必要で、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。



検索

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＞

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
A B C 体操		30	A→青竹、B→ボール、C→チェアを使った体操です
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 呼吸法やツボ経絡への刺激で自然治癒力を活性化します
セルフコンディショニング		40	フェイスタオル・バスタオルをご準備ください 自分で自分の身体を良い状態に整える方法を身につけましょう
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
O X I G E N O	★★ ◆	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&ストレッチ	★ ◆	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
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
X 5 5	★★★ ◆◆	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

＜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 ※流派のかけもちはご遠慮いただいております
Z U M B A	★★ ◆	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
Imitation Dance	★★ ◆	40	みんな知っている有名曲をコピーします なりきって踊ることを楽しみましょう
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	基本動作からパ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
F I G H T D O	★★★ ◆◆	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
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 योग 初級			17~25mを中心に練習します
お योग 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。

2024 年度特別プログラム

週に一回確実に積み重ねることで効果が実感出来る！

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？

スマートマットトレーニング 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	月	9：45～10：45		【1期13回の場合】
	金	14：00～15：00		
スマートコンディショニングプラス スマートマットトレーニングをよりグレードアップした内容です。 ※脚・腰に痛みが無く、運動パフォーマンス向上を目指したい方におすすめ ※準備物：室内用シューズ・ミニボール・セラバンド（ご相談ください）	月	12：00～13：00	水王智子	メンバー ¥10,010- 一般・休部中 ¥20,020-
バレエコンディショニング 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。	月	12：00～13：00	田村英利子	
Advanced Dance ステージの上で本気の魅せるダンスがしたい！という方、初心者の方でもくらくらいついてくるやる気があれば大歓迎です。	水	18：15～19：15	村田ほのか	
セルフケアヨガ 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。	金	9：45～10：45	丸山邦代	【1期13回の場合】 メンバー ¥8,580- 一般・休部中 ¥17,160-
レベルアップ 48 式太極拳 『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)	火	13：00～14：00	武田節子	
レベルアップ 24 式太極拳 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)	土	13：00～14：00		

○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（2025 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

月～土 9：00～20：00
（木曜定例休館日）
日曜日 10：00～17：30
祝 日 9：00～17：00

TEL：078-793-7401

2024年度特別プログラム1期

4/2（火）9：30～電話受付スタート ※フロント申込12：00～

クラス	曜日	日程	休講日	回数	参加費
スマートマットトレーニング	月	4/8～7/22	4/29・5/6・7/15	13回	メンバー10,010円・一般20,020円
スマートコンディショニングプラス	月				
スマートマットトレーニング	金	4/12～7/12	5/3		
バレエエクササイズ	月	4/8～7/22	4/29・5/6・7/15		
セルフケアヨガ	金	4/12～7/12	5/3		
Advanced Dance	水	4/17～7/31	5/1	15回	メンバー9,900円・一般19,800円
レベルアップ48式太極拳	火	4/9～8/27	4/30・8/13	19回	メンバー12,540円・一般25,080円
レベルアップ24式太極拳	土	4/13～8/31	5/4・8/10		