

# 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？

<b>スマートマットトレーニング</b> 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		
<b>スマートコンディショニングプラス</b> 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-
<b>バレエコンディショニング</b> 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	
<b>Advanced Dance</b> 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	
<b>セルフケアヨガ</b> 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-
<b>レベルアップ 48 式太極拳</b> 『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	
<b>レベルアップ 24 式太極拳</b> 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		