ウエルネスセンター学園都市

2025年度プール&スタジオ プログラム

2025年10月～2026年3月

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

日

プール

フリースイミング

＜月＞
6:30～15:20
19:00～22:00
＜火～金＞
6:30～15:20
18:30～22:00
＜土　曜＞
6:30～14:20
18:30～20:00
＜日　曜＞
10:00～17:00
＜祝　日＞
6:30～ 15:20
※土曜日が祝日の場合は
14:20までとなります

フリースイミング

ファミリースイミング 17:00

スタジオ

スタジオ使用OK

リフレッシュヨガ 11:00(45)崎元宏美

スタジオ使用OK

初中級エアロ 13:00(45)
1.5週:明尾久美子
2週:橋本麻友子
3.4週:福川美智代

トレーニング＆ストレッチ 14:00(45)
1.5週:明尾久美子
2週:橋本麻友子
3.4週:福川美智代

スタジオ使用OK 17:30

★ 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。
ポールを使います。
ボールを使います。

月

プール

フリースイミング

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

◆すいすい初級 13:30(45) 間あい

15:20 幼少年 アクアティッククラブ 会員の方はご利用いただけません 19:00

ミットアクア 19:15(45)原頭美智

スタジオ

スタジオ使用OK

9:40 ◆背骨コンディショニング 10:00(45) 松野瑞誉

スマートマットトレーニング 9:45(60) 水王智子 3階 ★

初中級エアロ 11:00(60) 水王智子

バレエエクササイズ 12:15(60) 秋山憂美 ★

スマートコンディショニングプラス 12:15(60) 水王智子 3階 ★

◆コアトレ 14:00(45)竹内勇

やさしいステップ 15:00(45)竹内勇

スタジオ使用OK

Wリングコンディショニング 20:30(45)原頭美智

スタジオ使用OK 21:40

火

プール

フリースイミング

リトル 9:15(45)

ベビー 10:00(45)

◆すいすい中級 11:00(45) 原頭美智

プライベートスイミング 11:55(40) 原頭美智 ★

楽ラクウォーキング 13:30(20)丸山邦代

ショートアクア 14:00(30)丸山邦代

15:20 幼少年 アクアティッククラブ 会員の方はご利用いただけません 18:30

スタジオ

スタジオ使用OK

9:40 心も体もバレエでほぐそう 10:00(40)藤井真理子

FIGHT DO 10:55(45)升木亜美

フローミュージックヨガ 11:55(45)升木亜美

3階

はじめてのハワイアンフラ 12:55(45) Nanilin Kaoli

レベルアップ48式太極拳 13:15(60) 武田節子 ★

やさしいエアロ 13:55(40) 赤穂由弥

太極拳 14:50(45) 武田節子

スタジオ使用OK

X55 19:30(45)安宅由佳子

ZUMBA 20:30(45)山本学

スタジオ使用OK 21:40

水

プール

フリースイミング

プライベートスイミング★ 10:00(40) 惣田佳奈子

プライベートスイミング★ 11:00(40) 惣田佳奈子

アクアプラス 13:20(30)崎元宏美

15:20 幼少年 アクアティッククラブ 会員の方はご利用いただけません 18:30 19:00

およごう中級 19:15(45) 村田明男

スタジオ

スタジオ使用OK

9:40 エアロ＆コンディショニング 10:00(45) 中道マリ

ZUMBA 11:00(45) 赤穂由弥

セルフコンディショニング 12:00(50)宮崎さゆり

ピラティス＆ストレッチ 13:05(50) 位田香里

やさしいエアロ 14:10(40)丸山邦代

リフレッシュヨガ 15:05(50)崎元宏美

スタジオ使用OK

KIDS DANCE 16:45～18:15

Advanced Dance 18:15(60)村田ほのか ★

Imitation Dance 19:30(45)村田ほのか

トータルボディKOBO 20:30(45) 齋木　基

スタジオ使用OK 21:40

金

プール

フリースイミング

オリジナルアクア 11:15(45)原頭美智

アーティスティックスイミング 12:10(60)清洲照子

◆すいすい中上級 13:30(45) 惣田佳奈子

15:20 幼少年 アクアティッククラブ 会員の方はご利用いただけません 18:30

およごう初級 19:15(30)村田明男

スタジオ

スタジオ使用OK

9:40 やさしいエアロ 10:00(40) 大野友美

3階 セルフケアヨガ 9:45(60) 丸山邦代 ★

ステップ＆コンディショニング 11:00(45) 福川美智代

◆リフレッシュヨガ 11:00(50) 丸山邦代 3階

ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子

ボールでエアロ 13:00(45) 橋本麻友子

健美操 14:00(60) 宮崎さゆり

スマートマットトレーニング 14:00(60) 水王智子 3階 ★

スタジオ使用OK

筋調整ヨガ 19:15(60) 庄野栄美

スタジオ使用OK 21:40

土

プール

フリースイミング

リトル 9:15(45)

ベビー 10:00(45)

ミットアクア 12:30(45)原頭美智

14:20 幼少年 アクアティッククラブ 会員の方はご利用いただけません 18:30 19:00

スタジオ

スタジオ使用OK

9:40 ◆リフレッシュヨガ 10:00(60)丸山邦代

ダンスでリフレッシュ 11:15(40) 藤井真理子

ウェーブファンクショナル 11:10(60) 原頭美智 3階 ★

アロマコンディショニング 12:10(30)藤井真理子

やさしいステップ 12:55(40) 橋本麻友子

ボールトレーニング 13:50(45)橋本麻友子

ZUMBA 14:50(45) 富永美枝子

KIDS DANCE 15:45～18:15

スタジオ使用OK

20:00 プログラムのご予約はこちら↓↓

※◆プログラムのご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 検索

内容の記載上、時間を短縮表示しています。

注意：プログラムの途中退室は、ご遠慮ください。