ウエルネスセンター学園都市

2026年度　プール&スタジオ　プログラム

2026年5月10日より改定

施設入退館時間

月～金　7:30～20:30
土　曜　7:30～19:00
日　曜　10:00～17:30
祝　日　7:30～17:30
※木曜は定例休館日です

日

プール

フリースイミング

＜月～金＞
7:30～15:20
18:30～20:30
＜土　曜＞
7:30～14:20
＜日　曜＞
10:00～17:00
＜祝　日＞
7:30～ 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

17:00
ファミリースイミング

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。
ボールを使います。
ボールを使います。

月

プール

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

ミットアクア
14:00(45)
平田 紀子

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

ミットアクア
19:15(45)原頭美智

20:30

スタジオ

スタジオ使用
OK

9:40
青骨コンディショニング
10:00(45)
松野瑞恵

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
11:00(60)
秋山憂美
3階

スマートコンディ
ショニングプラス
12:15(60)
水王智子

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

トータルボディKOBO
19:15(45)
齋木 基

火

プール

ベビー
10:05(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
ステップ＆コン
ディショニング
10:00(45)
福川美智代

3階
心も体も
バレエでほぐそう
10:30(40)
藤井真理子

FIGHT
DO
11:00(45)
升木亜美

フローミュージックヨガ
12:00(45)升木亜美

はじめての
ハワイアンフラ
12:55(45)
Nanilin Kaoli

3階
レベルアップ
48式太極拳
13:15(60)
武田節子

ストレッチ＆リズム
13:55(40)
スタッフ

太極拳
14:50(45)
武田節子

スタジオ使用
OK

X55
19:15(45)
安宅由佳子

20:30

水

プール

リトル
9:10(45)

すいすい初級
13:00(45)
間　あい

アクアプラス
14:00(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

およごう中級
19:10(45)
村田明男

20:30

スタジオ

スタジオ使用
OK

9:40
第1.2.5週 エアロ&コンディショニング
第3.4週 かんたんダンスエアロ
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

イスヨガ
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

第1.2週 Imitation Dance
第3.4.5週　ボールストレッチ
19:30(45)村田ほのか

20:30

金

プール

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
18:30

およごう初級
19:10(30)　村田明男

20:30

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

ダンスエアロ
11:00(45)
安宅由佳子

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
19:10(60)
庄野栄美

土

プール

リトル
9:10(45)

ベビー
10:05(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

スタジオ

スタジオ使用
OK

9:40
リフレッシュヨガ
10:00(60)
第1.2週　早瀬真由
第3.4.5週　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
15:35～18:00

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

【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。

注意：プログラム途中での入退室はご遠慮ください
水分補給を充分行いましょう
体調に留意し無理のない範囲でご参加ください

内容の記載上、時間を短縮表示しています。