

2026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		
7:30	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		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ	
9:00	日		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		スタジオ使用 OK	
10:00	プール	スタジオ	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		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	ウオーキング 11:00(30)鎌田記代美 &アライイング 11:30(15)鎌田記代美	初級エアロ 11:00(60) 水王智子	ハレエ エクササイズ 11:00(60) 秋山憂美	すいすい中級 11:00(45) 原頭美智	FIGHT DO 11:00(45) 升木亜美	ZUMBA 11:00(45) 赤穂由弥	オリジナルアクア 11:15(45)原頭美智	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	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	
12:00	<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	スタジオ使用 OK	スマートコンディ ショニングプラス 12:15(60) 水王智子	プライベートスイミング 11:55(40) 原頭美智	フロームージュックヨガ 12:00(45)升木亜美	はじめての ハワイアンフラ 12:55(45) Nanilin Kaoli	レベルアップ 48式太極拳 13:15(60) 武田節子	セルフコンディショニング 12:00(50)宮崎さゆり	アーティストックスイミング 12:10(60)清洲照子	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	アロマコンディショニング 12:10(30)藤井真理子	ミットアクア 12:30(45)原頭美智	
13:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	ミットアクア 14:00(45) 平田 紀子	コアトレ 14:00(45)竹内勇	ショートアクア 14:00(30)丸山邦代	ストレッチ&リズム 13:55(40) スタッフ	アクアプラス 14:00(30)崎元宏美	ピラティス&ストレッチ 13:05(50) 田田香里	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	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	やさしいステップ 12:55(40) 橋本麻友子	
14:00	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	やさしいエアロ 14:10(40)丸山邦代	イソヨガ 15:05(50) 崎元宏美	健康操 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	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	
15:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	17:00 ファミリースイミング	17:30 ファミリースイミング	17:30 ファミリースイミング	17:30 ファミリースイミング	17:30 ファミリースイミング	やさしいエアロ 14:10(40)丸山邦代	イソヨガ 15:05(50) 崎元宏美	健康操 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	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	
16:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	やさしいエアロ 14:10(40)丸山邦代	イソヨガ 15:05(50) 崎元宏美	健康操 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	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	
17:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	やさしいエアロ 14:10(40)丸山邦代	イソヨガ 15:05(50) 崎元宏美	健康操 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	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	
18:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	やさしいエアロ 14:10(40)丸山邦代	イソヨガ 15:05(50) 崎元宏美	健康操 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	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	
19:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	やさしいエアロ 14:10(40)丸山邦代	イソヨガ 15:05(50) 崎元宏美	健康操 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	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	
20:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	やさしいエアロ 14:10(40)丸山邦代	イソヨガ 15:05(50) 崎元宏美	健康操 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	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	
20:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	18:30 ファミリースイミング	やさしいエアロ 14:10(40)丸山邦代	イソヨガ 15:05(50) 崎元宏美	健康操 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	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	ポールのエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	

【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

西神戸YMCA学園都市



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が、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。