

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3期

1/7（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	1/20～3/17	2/10・2/24	7回	メンバー5,390円・一般10,780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	1/17～3/21	なし	10回	メンバー7,700円・一般15,400円
バレエエクササイズ	月	1/27～3/17	2/24	7回	メンバー4,620円・一般9,240円
セルフケアヨガ	金	1/17～3/21	3/14	9回	メンバー5,940円・一般11,880円
Advanced Dance	水	1/22～3/19	なし	9回	メンバー5,940円・一般11,880円