

京都YMCAいきいき筋トレ教室 (65歳以上の教室)

【参加対象者】 原則 65 歳以上の方優先（定員が空いていれば 65 歳未満もご参加できます）

医師から運動を禁止されていない方。

腰や股関節を痛めておられる方は、参加をお控えください。

【持ち物・服装】 運動しやすい服装、上履き用運動靴、タオル、水分補給用飲み物

【申し込み方法】 6階受付にてお申込、お支払いください。（前月の20日から先着順）

【クラス名】 ※受付時間は各クラスの15分前から

	クラス名	時間	場所	講師名	1か月
月	ボディコンディショニング	13:15~14:30	地階マナホール	佃 千津	4,800円
	体力アップ	14:45~16:00	4階ストレッチルーム	佃 千津	5,000円
水	(水) ベーシック	12:00~13:00	地階マナホール	八尾 亜希子	4,500円
	(水) アクティブ	14:45~16:00	地階マナホール	八尾 亜希子	4,800円
木	かんたん筋トレ	14:45~16:00	4階ストレッチルーム	川崎 達也	5,000円
金	(金) アクティブ	11:00~12:15	地階マナホール	佃 千津	4,800円
	筋力アップ	14:45~16:00	4階ストレッチルーム	山中 悠司	5,000円

【10~12月 開講カレンダー】 ★10/14、11/4 は祝日開講です。

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月	7	2	10	4
	14	9	17	11
	21	16	24	18
	28	23	31	25
11月	4	6	7	1
	11	13	14	8
	18	20	21	15
	25	27	28	22
12月	2	4	5	6
	9	11	12	13
	16	18	19	20
	23	25 (※)	26	27 (※)



※12月25日、12月27日は、
場所が101号室に変更です。

●月曜 体力アップクラス (75分)

(★★～★★★★)

【定員】10名 (最少開催人数8名)

ステップ台を使ったリズムトレーニングや、自重を使っての筋力運動を主に行います。その後、柔軟性を高めるストレッチを行い、体のコンディションを整え、持久力や筋力アップを目指します。

●ボディーコンディショニング (75分)

(★～★★★★)

【定員】18名 (最少開催人数8名)

身体の不調を整えるような運動やストレッチ、自重を使っての筋力運動を行うなど、身体を整えることに重点をおいたプログラムです。自分のペースで行えるのでどなたでも無理なくご参加いただけます。

●水曜 ベーシッククラス (60分)

(★～★★)

【定員】18名 (最少開催人数8名)

いきいき筋トレ教室 (京都市介護予防普及啓発事業) を長い期間で継続されておられる方や、もう少し運動効果を期待したい方におすすめです。脳トレをプログラムに取り入れているのもこの教室の特徴です。少し長めのステップ運動、筋トレや脳トレで健康寿命を延ばしましょう！

●水曜 アクティブクラス (75分)

●金曜 アクティブクラス

(水曜★★★、金曜★★～★★★★)

【定員】各18名 (最少開催人数8名)

もう少し運動効果を期待したい方におすすめです。有酸素運動やストレッチ、筋力運動を取り入れ、心身ともに健康な身体づくりを目指します。脳トレをプログラムに取り入れています。

●YMCA かんたん筋トレ教室 (75分)

(★★～★★★★)

【定員】10名 (最少開催人数8名)

いすに座りながらトレーニング用チューブを使用し、筋力の維持向上を目指します。筋力トレーニングで健康寿命を延ばしましょう！

●YMCA 筋力アップ教室 (75分)

(★★～★★★★)

【定員】10名 (最少開催人数8名)

バランスボールやステップ台を使い、足腰の筋肉や体幹を鍛え、同時に脳のトレーニングも行います。筋力向上を目指しておられる方やもう少し運動効果を期待したい方におすすめです。

アクア&水中運動教室、ヤムナボディローリング®教室

【参加対象者】 運動制限がない方、

妊娠中の方や手術後3か月未満の方は、ご参加をご遠慮ください。

【申し込み方法】 6階受付にてお申し込みください。前月の20日から受付いたします。

【10～12月 開講カレンダー】

	アクア&水中運動 13:30～14:30	ヤムナ 奇数週 14:45～16:00	ヤムナ 偶数週 14:45～16:00
10 月	4日	4日	—
	11日	—	11日
	18日	18日	—
	—	—	25日
11 月	1	1日	—
	8日	—	8日
	15日	15日	—
	—	—	22日
12 月	6日	6日	—
	13日	—	13日
	20日	20日	—
	—	—	27日(※)

★ ヤムナボディローリングは、奇数週か偶数週かのいずれかをお選びください。

ヤムナは振替受講することが可能です。

●アクア&水中運動 (定員25名)

【持ち物】 水着、スイムキャップ、タオル、飲み物等 ※水着とタオルは(各100円/回)レンタルできます。

【会場】 京都YMCA 5階プール

【料金】 4,500円(税込)/1カ月(3回) 体験料金1,500円/回

●YMCA ヤムナ®ボディローリング (定員各8名)

【持ち物・服装】 タオル、飲み物、なるべく身体にフィットした服装でご参加ください。

【会場】 京都YMCA 地階マナホール(※12月27日は101号室に変更です。)

【料金】 6,000円(税込)/2回 3,000円/1回(定員枠が空いていなければ入れません。)

体験料金1,500円(税込、ボールレンタル代込)1人1回のみ。事前の体験をおすすめします。

●アクア&水中運動 (60分)

アクアビクスとは、アクア（水）とエアロビクス（有酸素運動）を合わせた水中でのエクササイズのことです。

アクアビクスの水中動作は、あまり激しい運動には見えませんが、水の抵抗・浮力・水圧・水温と陸上には無い条件のもと、少しの運動でもエネルギー消費量が大きく、効果的と言われています。減量はもちろんのことウエスト周りや二の腕などの引き締め効果が期待できます。膝への負担が少なく、簡単な動作が多いため運動が苦手な方でも気軽にご参加いただけます。

【指 導】 八尾亜希子（エイト代表・健康運動指導士。専門学校の講師、保健センター事業などで介護予防の教室を行うなど幅広いジャンルで活動）

**●YMCA ヤムナ®ボディローリング (75分)**

ヤムナ®メソッドとはニューヨークのカリスマ治療家で、ハタヨガのマスターでもあるヤムナ・ゼイク氏が考案した斬新で画期的なボディケア法です。ヤムナメソッドは自身の身体を細く、長く、強くします。ヤムナ®はエクササイズ、ストレッチ、リラクゼーション、セルフケアの要素を取り入れたものです。

YMCA ヤムナ®ボディローリングとは専用のボールを使って、骨や腱、筋肉にアプローチしていく方法で身体のこわばりをほぐし、身体の様々な問題の予防や解決に役立ちます。年齢、性別、体力は関係なく、どなたでもご参加いただけます。ご自宅でも継続していただくことにより、体調を整え活動的な身体を保ちます。

【指 導】 佃 千津

(いきいき筋トレ担当講師、ヤムナ®ボディローリング認定プラクティショナー)



【キャンセル規定】 キャンセル料がかかります。お申し出の期日により下記の通りです。

①毎月初回日2日前まで：全額返金キャンセル料はかかりません

②前日申し出：50%返金

③当日以降申し出：返金なし

※翌月等への入金分の振替はできかねますのでご了承願います。

※返金は全て銀行振り込みです。振込み手数料 440 円を差し引いた返金額となります。

【その他】 都合により、日程、会場が変更になることがあります。随時事前にお知らせいたします。