

2025年度京都YMCAいきいき筋トレ教室

申込みフォーム



【参加対象者】 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階受付または、右記申込みフォームにてお申し込みください(前月の20日から先着順)

お支払いは、1ヶ月もしくは3ヶ月をお選びください。

【体験料】 各1,000円/回

		クラス名	開催時間		開催場所	担当講師	1か月	3か月払い
月曜日	①	みんなで楽しく エンジョイステップ (★~★★)	11:00~12:00	60分	4階ストレッチルーム	山中 悠司	4,500円	13,500円
	②	ボディコンディショニング (★~★★★★)	13:15~14:30	75分	地階マナホール	佃 千津	4,800円	14,400円
	③	体力アップ (★★~★★★★)	14:45~16:00	75分	4階ストレッチルーム	佃 千津	5,000円	15,000円
火曜日	④	トータルボディ1 (★~★★)	12:00~13:00	60分	地階マナホール	瀬川 武史	4,500円	13,500円
	⑤	トータルボディ2 (★~★★)	13:10~14:10	60分	地階マナホール	瀬川 武史	4,500円	13,500円
水曜日	⑥	水曜ベーシック (★~★★)	12:00~13:00	60分	地階マナホール	八尾 亜希子	4,500円	13,500円
	⑦	Yリズム (★~★★)	13:30~14:30	60分	地階マナホール	八尾 亜希子	4,500円	13,500円
	⑧	水曜アクティブ (★★★)	14:45~16:00	75分	地階マナホール	八尾 亜希子	4,800円	14,400円
木曜日	⑨	YMCA たのしく筋活教室 (★~★★)	13:30~14:30	60分	地階マナホール	川崎 達也	4,500円	13,500円
	⑩	かんたん筋トレ (★~★★)	14:45~16:00	75分	4階ストレッチルーム	川崎 達也	5,000円	15,000円
金曜日	⑪	金曜アクティブ (★★~★★★★)	11:00~12:15	75分	地階マナホール	佃 千津	4,800円	14,400円
	⑫	コア (★~★★★★)	13:30~14:30	60分	地階マナホール	佃 千津	4,500円	13,500円
	⑬	筋力アップ (★★~★★★★)	14:45~16:00	75分	4階ストレッチルーム	山中 悠司	5,000円	15,000円

運動強度：★優しい / ★★中程度 / ★★★強め

【各クラス内容】

<p>① 【みんなで楽しくエンジョイステップ】 ストレッチで身体をほぐし、音楽に合わせてリズムよくステップ運動！最後は簡単な筋トレとクールダウンのストレッチで、全身をしっかり引き締めます。初心者の方も簡単、参加大歓迎です！</p>	<p>② 【ボディコンディショニング】 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。</p>
<p>③ 【体力アップ】 ステップ台を使った有酸素運動や、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、身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。</p>	<p>④ 【トータルボディ1】【トータルボディ2】 ⑤ いつまでもイキイキと日常を過ごしたい方々!! 脳から筋肉への指令をスムーズに伝達し、関節可動域を確保し、各関節の動きをスムーズにしていきます。関節の安定性を保てるようトレーニングしていきましょう。</p>
<p>⑥ 【水曜ベーシック】 筋トレ教室の入門クラスです。運動に不慣れな方や、何か運動を始めてみたい方にお勧めです。 筋トレや脳トレで健康寿命を延ばしましょう！</p>	<p>⑦ 【Yリズム】 ワイワイ楽しく、リズムに合わせて身体を動かしましょう♪ 椅子に座って準備運動をし、立位で音楽に合わせてリズム体操、最後はマットを使って筋トレ&ストレッチです。YMCAで、Yさんと、わいわい楽しみましょう</p>
<p>⑧ 【水曜アクティブ】 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。水曜クラスは脳トレをプログラムに取り入れています。</p>	<p>⑨ 【YMCA たのしく筋活教室】 立位での有酸素運動や椅子でのストレッチ、筋力トレーニングを行います。 運動不足を感じている方や、1人で体操をするのが苦手な方でも無理なくみんなでたのしく体操を行なっていく教室です。一緒に筋力アップや健康維持を目指しましょう。</p>
<p>⑩ 【かんたん筋トレ】 イスやマットに座ったままで、ストレッチや体操を行い、柔軟性を高めたり、足腰を鍛えたりします。自重を使って、動きやすい身体を作ることを目指します。運動を始めてみたい方にぴったりの教室です。</p>	<p>⑪ 【金曜アクティブ】 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。水曜クラスは脳トレをプログラムに取り入れています。</p>
<p>⑫ 【コア】 脊柱から骨盤周辺の体幹(コア)を柔軟に鍛え、身体の各パーツへの調和を図ることを目的にしています。椅子を使っての準備体操、音楽を楽しみながらフロアでのステップ運動、マット上での軽い筋肉運動を行います。どなたでもご参加いただける運動の基礎(コア)となるクラスです。</p>	<p>⑬ 【筋力アップ】 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。</p>

【キャンセル規定】 キャンセル料がかかります。キャンセルフォームの送信もしくは、キャンセル届け出用紙のご提出をお願いいたします。(電話ではお受けできません) お申し出の期日より下記の通りです。

※翌月などへの入金分の振替はできかねますのでご了承願います。

- 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

※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。

ヨガ教室
気功・養生教室
アクア&水中運動教室
ヤマナ®ボディローリング教室

申込みフォーム






【参加対象者】 16歳以上の運動制限がない方

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】 ウェルネスセンター6階受付もしくは、右記フォームにてお申込みください。

【教室名】	ヨガ教室	気功・養生教室
【開催日】	土曜日 11:00~12:15	金曜日（隔週） 19:00~20:30
【持ち物】	タオル、飲み物、フェイスタオル、ヨガマット（お持ちの方） 身体にフィットした服装でご参加ください。	タオル、飲み物、身体を動かしやすい服装でご参加ください。
【会場】	京都YMCA 地階マナホール	
【料金】	18,200円（10回）	10,670円（6回）
【体験料】	1,000円	
【講師名】	土井景子（Kei-luna）	伴仲加江 「気功・養生教室主宰」 「養生の杜」鍼灸マッサージ・整体治療院院長
【教室名】	アクア&水中運動教室	ヤマナ®ボディローリング教室（定員各8名）
【開催日】	金曜日 13:30~14:30	金曜日（奇数週、偶数週） 14:45~16:00
【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。	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。 ※別途ボール代金（実費）が必要です。
【会場】	京都YMCA 5階プール	京都YMCA 地階マナホール
【料金】	4,500円（税込）/1カ月（3回）	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。） ※事前の体験をおすすめします。
【体験料】	1,500円	1,500円（ボールレンタル代込）
【講師名】	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	佃 千津 ヤマナ®ボディローリング認定プラクティショナー

【教室案内】

ヨガ教室	気功・養生教室
<p>ヨガで創る、軸のあるまっすぐな「こころ」と「からだ」内面の美しさは、あなたを輝かせ、暮らしを変化させていきます。</p> 	<p>気功は身体と呼吸と心をコントロールする「技」です。養生は身体を調え、養い、生かしていく「智慧」です。動きは簡単、静かで、どこでも練習できます。練功後の身体を動かした充実感、深く滑らかな呼吸、平和な心持をお楽しみください。人生百年時代、気功の技と養生の智慧を終結させて、長く元気に暮らしましょう。</p>
アクア&水中運動	YMCA ヤムナ®ボディローリング
<p>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。</p> <p>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。</p> 	<p>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。</p>  <p>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。</p>

【キャンセル規定】キャンセル料がかかります。キャンセルフォームの送信もしくは、お届け用紙のご提出をお願いいたします。（電話ではお受けできません）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

※翌月などへの入金分の振替はできかねますのでご了承願います。

③当日以降申し出：返金なし

※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。

【成人プログラム開講カレンダー】4～6月

	ヨガ 全10回	気功・養生 全6回	アクア&水中運動 全9回	ヤムナ A 全6回	ヤムナ B 全6回
4月	5日	4日	4日	4日	—
	12日	—	11日	—	11日
	19日	18日	18日	18日	—
	—	—	—	—	25日
5月	—	—	—	9日	—
	10日	9日	9日	—	16日
	17日	—	16日	23日	—
	24日	23日	23日	—	30日
6月	7日	—	6日	6日	—
	14日	13日	13日	—	13日
	21日	—	20日	20日	—
	28日	27日	—	—	27日

※ヤムナ®ボディーローリングは、AかBのいずれかをお選びください。

欠席の場合は、振替受講することが可能です。(講師と要相談)

京都YMCAいきいき筋トレ教室

2025年度4-6月

【開講カレンダー】各クラス12回

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで楽しく エンジョイステップ ・ボディ コンディショニング ・体カアップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・トータルボディ1 ・トータルボディ2 	<ul style="list-style-type: none"> ・水曜ベーシック ・Yリズム ・水曜アクティブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・YMCA たのしく 筋活教室 ・かんたん筋トレ 	<ul style="list-style-type: none"> ・金曜アクティブ ・コア ・筋力アップ
4月		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25
	28	29祝 ※2			
5月	※1		7	8	9
	12	13	14	15	16
	19	20	21	22	23
	26	27	28	29	30
	6月	2	3	4	5
	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20
	23	24	25	26	27
	30				

※₁ 月曜日クラスは、祝日を除きます。

月曜日クラスの5月分としての開催日程は、5/12、5/19、5/26、6/2、です。

※₂ 火曜日クラスは、4月29日（火）祝日開講いたします。

火曜日クラスの5月分としての開催日程は、4/29（祝）、5/13、5/20、5/27、です。