2025 年度京都ＹＭＣＡいきいき筋トレ教室

1ー3 月

申込みフォーム

【参 加 対 象 者】　16 歳以上の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

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	ベーシック（★～★★）	12：15～13：15	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】

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！	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。
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。	④ ⑤	**【トータルボディ１】【トータルボディ２】** 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。
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！	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
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つくりを目指します。水曜クラスは脳トレをプログラムに取り入れています。	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。
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。	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つくりを目指します。
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。	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。

【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）お申し出の期日に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。

京都 YMCA ウエルネスセンター　　TEL　075-255-4709

2025 年度　京都 YMCA　成人プログラム

1ー3 月

ヨガ教室
気功・養生教室
アクア＆水中運動教室
ヤムナ®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】　ウエルネスセンター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	ヤムナ®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 ヤムナ®ボディローリング認定プラクティショナー

京都 YMCA ウエルネスセンター　　TEL　075-255-4709

【教室案内】

ヨガ教室

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。

気功・養生教室

気功は体内に流れる気の存在に気づきコントロールする方法です。養生の手立てとして、中医学と共に発展してきました。
気功法には「動功」「静功」の二つの方法があります。
動功は気の巡りを促す動きをゆっくりと自身を観察しながら練習します。
静功は一定の作法に従って「座る」「呼吸を調える」方法を学び、気を感じる力を養います。
動功も静功も少しのスペースと時間で、何時でも、どこでも、いくつになっても出来ます。
気功を健やかな日常作りの手立ての一つとして生活に取り入れてみませんか？
ご参加をお待ちしています。

アクア＆水中運動

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。

YMCA　ヤムナ®ボディローリング

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。

【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】1～3 月

	ヨガ 全 10 回 （土曜日）	気功・養生 全 6 回 （金曜日）	アクア＆水中運動 全 9 回 （金曜日）	ヤムナ　A 全 6 回 （金曜日）	ヤムナ　B 全 6 回 （金曜日）
1 月	10	9	9	9	—
	17	—	16	—	16
	24	23	23	23	—
	—	—	—	—	30
2 月	7	6	6	6	—
	14	—	13	—	13
	21	20	20	20	—
	28	—	—	—	27
3 月	7	6	（2 月）27	6	—
	21 4 階ストレッチルーム	—	6	—	13
	28 4 階ストレッチルーム	27	13	20(祝)　※	—
	—	—	—	—	27 1 階 101 号室

※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、その月中で振替受講することが可能です。（講師と要相談）　3 月 20 日（金）は祝日開講いたします。

京都 YMCA ウエルネスセンター　　TEL　075-255-4709

京都ＹＭＣＡいきいき筋トレ教室　1～3 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
	・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 ・体力アップ	・トータルボディ１ ・トータルボディ２	・ベーシック ・Ｙリズム ・アクティブ	・YMCA たのしく 筋活教室 ・かんたん筋トレ	・アクティブ ・コア ・筋力アップ
1月	5	6	7	8	9
	12(祝)　※	13	14	15	16
	19	20	21	22	23
	26	27	28	29	30
2月	2	3	4	5	6
	9	10	11(祝)　※	12	13
	16	17	18	19	20
	23(祝)　※	24	25	26	27
3月	2	3	4	5	6
	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20(祝)　※
	23	24	25 ４階ストレッチルーム	26 ４階ストレッチルーム	27 ４階ストレッチルーム

※　月曜日クラスは、1 月 12 日（月祝）、2 月 23 日（月祝）

水曜日クラスは、2 月 11 日（水祝）　　金曜日クラスは、3 月 20 日（金祝）

を祝日開講いたします。