

# 2026年度 京都YMCA 成人プログラム（筋トレ）

7-9月

【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

【体験料】 各1,000円/回

		クラス名	開催時間		開催場所	担当講師	月額
月曜日	①	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
	②	体カアップ (★★~★★★★)	14:45~16:00	75分	4階 ストレッチルーム	佃 千津	5,000円
火曜日	③	トータルボディ (★~★★)	12:30~13:30	60分	地階 マナホール	瀬川 武史	4,500円
水曜日	④	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
	⑤	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
木曜日	⑥	たのしく筋活 (★~★★)	13:30~14:30	60分	地階 マナホール	川崎 達也	4,500円
	⑦	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
金曜日	⑧	アクティブ (★★~★★★★)	11:00~12:15	75分	地階 マナホール	佃 千津	4,800円
	⑨	コア (★~★★★★)	13:30~14:30	60分	地階 マナホール	佃 千津	4,500円

運動強度：★優しい / ★★中程度 / ★★★強め

## 【各クラス内容】

<p>① <b>【ボディコンディショニング】</b>          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>② <b>【体力アップ】</b>          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>③ <b>【トータルボディ】</b>          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>④ <b>【水曜ベーシック】</b>          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>⑤ <b>【Yリズム】</b>          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&amp;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>⑥ <b>【たのしく筋活】</b>          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のたのしく体操          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>⑦ <b>【かんたん筋トレ】</b>          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>⑧ <b>【金曜アクティブ】</b>          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。</p>	<p>⑨ <b>【コア】</b>          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>

【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  
気功・養生  
アクア&水中運動  
ヤムナ®ボディローリング

【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。

【教室名】	ヨガ	気功・養生
【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】	6,000円(月3回)	4,000円(月2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	ヤムナ®ボディローリング(定員各8名)
【開催日】	金曜日 13:30~14:30	金曜日(隔週) 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 4階ストレッチルーム
【料金】	4,500円(税込)/1カ月(3回)	6,000円(税込)/隔週2回(振替受講可) ※事前の体験をおすすめします。
【体験料】	1,500円/回	1,500円(ボールレンタル代込)/回
【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

## 【教室案内】

ヨガ	気功・養生
<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。</p> <p>気功法には【動功】【静功】の二つの方法があります。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>ご参加をお待ちしています。</p>
アクア&水中運動	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>

【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。

## 2026 年度【成人プログラム開講カレンダー】7～9 月

	ヨガ 月3回 (土曜日)	気功・養生 月2回 (隔週金曜日)	アクア&水中運動 月3回 (金曜日)	ヤムナ A 月2回 (隔週金曜日)	ヤムナ B 全2回 (隔週金曜日)
7月	4	—	3	3	—
	18	10	10	—	10
	25	—	17	24	—
	—	24	—	—	31
8月	1 (4階)	7	—	7	—
	8 (4階)	—	14	—	14
	—	21	21	21	—
	22 (4階)	—	28	—	28
9月	5	4	4	4	—
	12	—	11	—	11
	19	18	18	18	—
	—	—	—	—	25

※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、その月または翌月に、振り替えることが可能です。

# 2026 年度【成人プログラム開講カレンダー】7～9 月

各クラス月 4 回

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボディコンディショニング</li> <li>・体カアップ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トータルボディ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーシック</li> <li>・Yリズム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たのしく筋活</li> <li>・かんたん筋トレ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アクティブ</li> <li>・コア</li> </ul>
7 月	1 週	6	7	8	2	3
	2 週	13	14	15	9	10
	3 週	27	21 (4 階)	22 (4 階)	16	24 (4 階)
	4 週	(8 月) 3 (4 階)	28	29	23 (4 階)	31
8 月	1 週	10 (4 階)	4 (4 階)	5 (4 階)	6	7 (4 階)
	2 週	17	11 (祝) (4 階)	12	13	14
	3 週	24	18	19	20	21
	4 週	31	25	26	27	28
9 月	1 週	7	1	2	3	4
	2 週	14	8	9	10	11
	3 週	21 (祝)	15	16	17	18
	4 週	28	29	30	24	25