

2026年度 京都YMCA 成人プログラム(筋力トレーニング)

【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。

10月～

【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
火曜日	③	トータルボディ (★～★★)	11:30～12:30	60分	4階 ストレッチルーム	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

お申込みまたは体験をご希望の方は、右の QR コードを読み取り、
ホームページから『WEB 入会フォーム』または『体験申込フォーム』を送信してください。

URL <https://wellness.kyotoymca.or.jp/adultswebapp/>



【筋力トレーニング 各クラス内容】

① 【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。	② 【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。
③ 【トータルボディ】 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。	
④ 【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！	⑤ 【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
⑥ 【たのしく筋活】 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。	⑦ 【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。
⑧ 【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。	⑨ 【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。

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 京都 YMCA 成人プログラム

(スタジオレッスン／アクアビクス)

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） ※事前に体験参加をお願いします。
【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】 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
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	ヤムナ®ボディローリング
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。 	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。※こちらのクラスをご希望の方は事前体験をお願いしております。まずはお問合せください。 TEL：075-255-4709

お申込みまたは体験をご希望の方は、右の QR コードを読み取り、ホームページから『WEB 入会フォーム』または『体験申込フォーム』を送信してください。

URL <https://wellness.kyotoymca.or.jp/adultswebapp/>

(※ヤムナ®ボディローリングの入会および体験はフォームからお受けできないため、まずはお問合せください。)



2026 年度【スタジオレッスン／アクアビクス 開講カレンダー】10 月～12 月

※2027 年 1 月～3 月の開講日は 12 月にご案内予定です。

	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)	ヨガ 月 3 回 (土曜日)
10 月	2	2	2	—	—
	—	9	—	9	10
	16	16	16	—	17
	—	—	—	30	24
11 月	6	6	6	—	7
	—	13	—	13	14
	20	20	20	—	—
	—	—	—	27	28
12 月	4	4	4	—	5
	—	11	—	11	12
	18	18	18	—	19
	—	—	—	25	—

『ヤムナ®ボディーローリング』について

お申込みの際には事前体験をお願いしています。まずはお問合せください。

- ①A コースか B コースのいずれかをお選びいただけます。
- ②クラスを欠席された場合は、当月または翌月のもう一方のコースに振り替えることが可能です。

2026 年度【筋力トレーニング 開講カレンダー】10 月～12 月

各クラス月 4 回

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		・ボディコンディショニング ・体力アップ	・トータルボディ	・ベーシック ・Yリズム	・たのしく筋活 ・かんたん筋トレ	・アクティブ ・コア
10 月	1 週	5	6	7	1	2
	2 週	12(祝)	13	14	8	9
	3 週	19	20	21	15	16
	4 週	26	27	28	22	30
11 月	1 週	2	3(祝)	4	5	6
	2 週	9	10	11	12	13
	3 週	16	17	18	19	20
	4 週	30	24	25	26	27
12 月	1 週	7	1	2	3	4
	2 週	14	8	9	10	11
	3 週	21	15	16	17	18
	4 週	28 (4 階)	22	23	24	25 (4 階)

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 ウェルネスセンター TEL 075-255-4709

2026 年度【筋力トレーニング 開講カレンダー】 2027 年 1 月～3 月

各クラス月 4 回

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		・ボディコンディショニング ・体力アップ	・トータルボディ	・ベーシック ・Yリズム	・たのしく筋活 ・かんたん筋トレ	・アクティブ ・コア
1 月	1 週	4	5	6	7	8
	2 週	11(祝)	12	13	14	15
	3 週	18	19	20	21	22
	4 週	25	26	27	28	29
2 月	1 週	1	2	3	4	5
	2 週	8	9	10	11(祝)	12
	3 週	15	16	17	18	19
	4 週	22	23(祝)	24	25	26
3 月	1 週	1	2	3	4	5
	2 週	8	9	10	11	12
	3 週	15	16	17	18	19
	4 週	22(祝)	23	24	25	26 (4 階)

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 ウェルネスセンター TEL 075-255-4709

MEMO

京都 YMCA ウェルネスセンター

〒604-8083 京都市中京区三条通柳馬場東入ル中之町2

地下鉄烏丸御池駅下車または地下鉄東西線市役所前駅下車徒歩 約8分

お問い合わせは TEL (075) 255-4709

Email wellness@kyotoymca.org

日曜・祝日 休館

