

成人ウェルネスプログラム

無料体験のご案内

スイミング・マシンジム・太極拳・樹林気功・フラダンスのプログラムが無料で体験できます。（各プログラム1人1回限り）

成人ウェルネスコース

各プログラム各時間帯を1回無料体験できます。

□スイミング

- | | | |
|------|--------|-------|
| ① 早朝 | 7:00~ | 8:30 |
| ② 午前 | 9:30~ | 13:00 |
| ③ 夜 | 18:30~ | 21:30 |

□マシンジム

- | | | |
|------|--------|-------|
| ① 早朝 | 7:00~ | 8:30 |
| ② 午前 | 9:30~ | 13:00 |
| ③ 夜 | 17:45~ | 21:00 |

フリースイミング・フリージムです。
講習会も行っています。



スクールコース

各プログラムを1名・1回無料体験できます。

- | | | |
|--------|----|-------------|
| ■フラダンス | 月曜 | 10:30~11:30 |
| ■太極拳 | 金曜 | 13:30~15:00 |
| ■樹林気功 | 火曜 | 10:30~12:00 |
| | 金曜 | 19:00~20:30 |
| | 土曜 | 17:00~18:30 |

※樹林気功は各曜日、月2回のクラスです。
実施日をご確認ください。



・高校生以上の方が対象です。
（スイミングF会員の入会をご希望の方は中学生も可）

- ・お申込み時に**身分証明書**をお持ちください。
- ・事前に電話にてご予約下さり、持ち物や服装をご確認ください。

京都YMCAの成人プログラムでは、

- (1) 精神・知性・身体的全人的な成長を促す運動(ムーブメント)の推進
- (2) 人々との出会いを通じた互いの人権の尊重
- (3) 生涯にわたって共に学びあう学習活動の展開
- (4) ボランティアとして活動する機会を通しての生き方の変革を具体的な目的として、プログラムを展開しています。

公益財団法人京都YMCA
ウェルネスセンター

☎075-255-4709