

公益財団法人 京都 YMCA

元気になりたい方におすすめ！

筋力トレーニングプログラム

<YMCA 筋力トレーニングプログラム>

加齢に伴う、骨・関節・筋肉などの運動機能の衰えを予防し、介護予防に取り組めます。ステップ台・チューブなどを利用して、様々な運動強度のプログラムをご用意しています。

もう少し、運動したい！生活リズムにメリハリをつけたい！方におすすめです！

【参 加 対 象】 ・ 65歳以上の方を原則とします（65歳未満も参加可能です）

・ 医師から運動を禁止されていない方

・ 要支援・要介護認定を受けていない方

【持ち物・服装】 運動しやすい服装、上履き用運動靴、タオル、飲み物

【申し込み方法】 右記プログラム一覧より日程等をご確認の上、

京都 YMCA 6 階受付、もしくはお電話にて事前予約をしてください。

*申込は先着順となります。定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

【そ の 他】 緊急事態宣言やまん延防止等重点措置により変更される場合がありますので、最新の情報はお問い合わせください。

[お問い合わせ・お申込み]

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中之町 2

Tel (075) 255-4709 / Fax (075) 255-2087

プログラム一覧

★の数は運動強度を表します

★ 弱 ★★ 中 ★★★ 強

★~★★★ ボディーコンディショニング

月曜日 13:15~14:30

料金 ¥13,800 (税込) /3 か月

¥4,800 (税込) /1 か月

不調を改善するような運動やストレッチ、自重を使っの筋力運動など、身体を整えることに重点をおいたプログラムです。

場所：京都 YMCA 地下1F マナホール 定員 18 名
指導：佃 千津

★★~★★★ 体力アップクラス

月曜日 14:45~16:00

料金 ¥14,400 (税込) /3 か月

¥5,000 (税込) /1 か月

ステップ台を使ったリズムトレーニングや、自重を使っの筋力運動を主に行います。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。

場所：京都 YMCA 4F ストレッチルーム 定員 10 名
指導：佃 千津

★~★★ ベーシッククラス

水曜日 12:00~13:00

料金 ¥12,900 (税込) /3 か月

¥4,500 (税込) /1 か月

もう少し運動効果を期待したい方におすすめ！ステップ運動、筋トレ・脳トレで健康寿命を延ばしましょう！

場所：京都 YMCA 地下1F マナホール 定員 18 名
指導：八尾 亜希子

アクティブクラス

水曜日 14:45~16:00 ★★★

金曜日 11:00~12:15 ★★~★★★★

料金 ¥12,900 (税込) /3 か月

¥4,500 (税込) /1 か月

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作りを目指します。

場所：京都 YMCA 地下1F マナホール
定員：各曜日 18 名
指導：(水) 八尾 亜希子・(金) 佃 千津

★★~★★★ エナジーチューブ

木曜日 14:45~16:00

料金 ¥14,400 (税込) /3 か月

¥5,000 (税込) /1 か月

いすに座りながらチューブを使用して、筋力の維持向上を目指します。筋トレで健康寿命を延ばしましょう。

場所：京都 YMCA 4F ストレッチルーム 定員 10 名
指導：川崎 達也

★★~★★★ 脱！サルコペニア

金曜日 14:45~16:00

料金 ¥14,400 (税込) /3 か月

¥5,000 (税込) /1 か月

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。

場所：京都 YMCA 4F ストレッチルーム 定員 10 名
指導：山中 悠司