

2023年埼玉YMCA 所沢センター

春休みプログラムガイド 水泳／体操

思いきり体を動かして
春休みを元気にすごしましょう！
クラスを選択する際は、
対象の学年・ワッペンをご確認ください

水泳 Swimming

【日程】3月22日(水)～24日(金)

参加費：登録者 5,000円 一般 6,100円



申込みコード	クラス名	対象	時間	対象ワッペン
①-1	はじめてのプール	新年少以上	15:30～16:30	カニ・タコ
①-2	クロール呼吸集中	新年中以上		クラゲ～フグ
①-3	背泳ぎ集中	新年中以上		
①-4	はじめてのプール	新年中以上	16:30～17:30	カニ・タコ
①-5	平泳ぎ集中	新小1以上		フグ以上
①-6	タイムアタック	新小1以上		カジキマグロ以上

※①-2.3.5クラスはワッペンテストを行いません

※①-6『タイムアタック』クラスは3学期のワッペンテストでクリアできなかった種目の練習を行い、レベルアップを目指します。タイム計測でクリアできた場合、3学期のテスト結果に反映します

【日程】3月27日(月)～31日(金)

参加費：登録者 8,000円 一般 9,100円

申込みコード	クラス名	対象	時間	対象ワッペン
②-1	幼小合同クラス	新年中以上	9:30～10:30	カニ～タツノオトシゴ
②-2	小中学生クラス	新小1～新中3	10:30～11:30	クラゲ～トビウオ
②-3	幼小合同クラス	新年少以上	15:30～16:30	カニ～タツノオトシゴ
②-4	小中学生クラス	新小1～新中3	16:30～17:30	タツノオトシゴ～イルカ

※最終日にワッペンテストを行います

体操 + 水泳 Combination



【日程】 3月27日(月)～31日(金)

参加費：登録者 13,500円 一般 15,700円

申込みコード	クラス名	対象	時間
③-1	コンビネーション	新小学1年生～ 新小学6年生	体操 14:30～16:00 水泳 16:30～17:30

※『コンビネーション』クラスを申込みの方は申込みコード②-4の水泳クラスに入ります
対象ワッペンをご確認ください

※体操の際はYMCA体操ワッペンに基づき3種目（鉄棒・跳び箱・マット）の練習をします
※最終日にワッペンテストを行います



体操 Gymnastics

【日程】 3月22日(水)～24日(金)

参加費：登録者 5,500円 一般 6,600円



申込みコード	クラス名	対象	時間
④-1	鉄棒&けん玉チャレンジ	新年長以上	16:30～17:45
④-2	種目別チャレンジ	新小2以上	

※体操クラスでけん玉を取り入れることにより、体幹・運動感覚・バランス感覚が鍛えられ、
集中力を高める効果が期待できます

※種目別チャレンジクラスは側転、倒立、倒立ブリッジ、前方倒立転回跳び（ハンド
スプリング）、後方倒立回転跳び（バク転）の中から選んでいただき、集中して練習します

※上記体操クラスはワッペンテストを行いません

【水泳ワッペン基準表】

カニ かおつけ～もぐり
タコ もぐり～ふしうき
クラゲ けのび～バタ足・背泳ぎ
タツノオトシゴ クロール・背泳ぎ
フグ クロール・背泳ぎ（距離）
サンマ クロール・背泳ぎ・平泳ぎ
トビウオ 4種目（フォーム）
カジキ/サメ/イルカ タイムアタック

【体操ワッペン基準表（マット/とび箱/鉄棒）】

ヒヨコ 横転/両足ふみきり/ぶらさがりA
リス 前転A/両足踏みこしとび/ぶらさがりB
ウサギ 後転A/腕立てとび/あがりおりA/腕立て支持
パンダ 前転B、開脚前転/とび/あがり前転/腕立てとび/あがり
モンキー 後転B、開脚後転/台上前転A/前回りおり、足ぬき後ろまわり
カモシカ ブリッジ/腕立てとび/あがりおりB/足ぬき前回り、さかあがりA
カンガルー 壁のぼり倒立/開脚とびA/踏みこしおり、ぶらさがりC
ヒョウ 壁倒立/開脚とびB/さかあがりB、腕立てスイング
トラ 伸膝後転、側転/台上前転B/さかあがりC
ライオン 倒立前転A、側転連続/開脚とびA/腕立て後転

※初めてご参加の方は上記水泳・体操ワッペン基準表をご参照の上、クラスをお選び
ください