

2024年埼玉YMCA 所沢センター

# 冬休みプログラムガイド 水泳／体操

寒い冬も思いきり体を動かして  
風邪をひかない強い身体をつくりま  
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



【日程】 12月23日(月)～27日(金)

## 水泳 Swimming

参加費：8,400円 ※一般の方は臨時登録費として+1,100円いただきます

クラス名	時間	YMCAワッペン	クラス内容
①-1 なかよし	15:00～16:00	カニ～タツノオトシゴ	はじめてプールに入るお友だち～呼吸クロールや背泳ぎの練習
①-2 げんき	16:00～17:00	クラゲ～フグ	けのび・バタ足ができるお友だち～クロールや背泳ぎの練習
①-3 スイム！	17:00～18:00	フグ以上	レベル（ワッペン）に合わせ、クロール～バタフライの練習

## 体操＋水泳 Combination

参加費：13,900円 ※一般の方は臨時登録費として+2,200円いただきます

クラス名	時間	対象	YMCAワッペン
②-1 コンビネーション	体操 15:00～16:30 水泳 17:00～18:00	小学生	体操 ヒヨコ以上 水泳 フグ以上

※『コンビネーション』クラスを申込みの方は①-3 スイム！クラスに入ります

## 体操 Gymnastics

参加費：12,600円 ※一般の方は臨時登録費として+2,200円いただきます

クラス名	時間	対象	クラス内容
③-1 アクロバティック	16:30～18:00	小1以上	マット・跳び箱・鉄棒・平均台を使い、個々の能力に合わせた技を練習します それぞれ、マットは倒立前転、側転ができる、跳び箱は開脚とび、閉脚とびが5段以上跳べる、鉄棒は胸の高さで前回り、逆上がりができる、平均台は歩くことができるの全ての条件を満たしている方がご参加いただけます

※上記、体操クラスはワッペンテストを行いません

↓裏へ続く

## 【日程】 12月23日(月)～24日(火)

参加費：3,000円 ※一般の方は臨時登録費として+1,100円いただきます

クラス名	時間	対象	YMCAワッペン	クラス内容
④-1 プールで遊ぼう！	10:30～11:30	満3歳～5歳児	カニ・タコ	プールに来てお友だちやリーダーと遊びましょう

※2024年12月時点で3歳になっているお子様から申込みができます  
 ※2018年4月2日～2021年12月生まれのお子様がお申込みいただけます

## 【日程】 12月25日(水)～27日(金)

参加費：5,040円 ※一般の方は臨時登録費として+1,100円いただきます

クラス名	時間	YMCAワッペン	クラス内容
⑤-1 はじめてプール	9:30～10:30	カニ・タコ	顔付け、もぐりからけのびの練習を行います
⑤-2 バタ足		クラゲ以上	けのび・バタ足の練習を行います
⑤-3 クロール		タツノオトシゴ以上	呼吸クロール、クロールの練習を行います
⑤-4 背泳ぎ	10:30～11:30	タツノオトシゴ黄以上	背泳ぎのキック、背泳ぎの練習を行います
⑤-5 平泳ぎ		サンマ黄以上	平泳ぎのキック、平泳ぎの練習を行います
⑤-6 バタフライ		トビウオ黄以上	バタフライのキック、バタフライの練習を行います

※上記、水泳クラスはワッペンテストを行いません

## 【日程】 12月25日(水)・26日(木)・27日(金)

参加費：1日2,500円 ※一般の方は臨時登録費として+1,100円いただきます

クラス名	時間	YMCAワッペン	クラス内容
⑥-1 プライベート レッスン	9:30～10:30 10:30～11:30	クラゲ以上	個々に合わせてレッスンを 行います

※日程、時間帯をお選びいただき、1対1もしくは2対1でレッスンを行います  
 (2対1の場合はご兄弟、お友だちをお誘いあわせの上お申込みください)  
 ※指導者の指名は出来ませんのでご了承ください  
 ※2対1のレッスンをお申し込みの際は代表者の方どちらか1名がお申込みください

