

2022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

思いきり体を動かして
元気に冬休みをすごしましょう！
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】12月22日(木)～23日(金)

参加費：登録者 3,500円 一般 4,600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	年少以上	15:30～16:30	カニ・タコ
①-2	クロール呼吸集中	年中以上		タツノオトシゴ ～サンマ
①-3	背泳ぎ集中	年中以上		
①-4	平泳ぎ集中	年長以上	16:30～17:30	フグ以上
①-5	バタフライ集中	年長以上		サンマ以上
①-6	タイムアタック	小1以上		カジキマグロ以上

※①-1～5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2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、2学期のテスト結果に反映します

【日程】12月25日(日)～29日(木)

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	年少以上	9:30～10:30	カニ～タツノオトシゴ
②-2	小中学生クラス	小1～中3	10:30～11:30	タツノオトシゴ～イルカ
②-3	幼小合同クラス	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	小1～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】 12月25日(日)～29日(木)

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	小学生	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】 12月22日(木)～23日(金)

参加費：登録者 4,800円 一般 5,900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	年長以上	15:30～17:00
④-2	バク転チャレンジ	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

※バク転チャレンジクラスはブリッジが1人で出来る方が対象となります

※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・背浮き
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