

2023年度

埼玉YMCA 健康教育プログラム

SAITAMA YMCA Wellness Program

〈幼児～高校生スイミングプログラム〉

水泳技術の習得や命を守るための水上安全理解とともに人としての成長を大切にしています

■ レベルごとに少人数のグループ指導を行います

ク ラ ス		対 象	／週	曜 日	時 間	月クラス費	年間一括費用
ラッコ	カニ～タツノオトシゴ	年少児～年長児	1回	木	15:30～16:30	¥9,980	¥98,800
	カニ～クラゲ			土	10:00～11:00		
ビーバー	クラゲ～フグ	年中児～小学6年生	1回	月	16:30～17:30		
	カニ～フグ	年中児～小学3年生		火			
				水			
				木			
	金						
クラゲ～サンマ	年中児～小学6年生	土	9:00～10:00				
カニ～フグ	年中児～小学3年生	土	15:30～16:30				
スイマー	サンマ～イルカ	小学1年生～ 中学3年生	1回	月	17:30～18:30		
	クラゲ～イルカ			火			
	タツノオトシゴ～イルカ			水			
	クラゲ～イルカ			木			
	タツノオトシゴ～イルカ			金			
	クラゲ～イルカ			土		16:30～17:30	
ドルフィン ★土曜日は 振替時のみ参加可	カジキマグロ～イルカ	小学5年生～ 高校3年生	1回 (振替可)	火	18:30～19:30		
				木			
				土★		17:30～18:30	
アドバンス	トビウオ～イルカ	小学1年生～ 高校3年生	3回	火	18:30～19:30	¥13,360	¥132,260
				木			
				土			

★ドルフィンクラスは欠席した際、同一学期中に振り替えることができます

(税込価格)



☆ 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)
- ☆カジキマグロ/
サメ/イルカ タイムアタック

〈ベブースイミングプログラム〉

親子の触れ合い、リーダーやお友達との関わりを深め、水中運動で健やかな成長をお手伝いします

ク ラ ス	対 象	／週	曜 日	時 間	月クラス費	年間一括費用
ベブースイミング★	6ヶ月～3歳	2回	火 土	9:30～10:15	¥5,800	¥57,420

★フリークラス制。ベブースイミング登録で週2回いつでも参加できます

(税込価格)

〈幼児～小学生フロアプログラム〉

運動技術の習得に合わせ、成長期に大切なコーディネーション能力★を身につけていきます

★コーディネーション能力=状況に合わせて「体の動き」や「力の加減」を調整する能力

■ 種目ごとや人数に合わせて指導者を配置し練習を進めます

ク ラ ス	対 象	／週	曜 日	時 間	月クラス費	年間一括費用
小学生体操	小学1年生～ 小学6年生	1回	火	17:10～18:40	¥7,450	¥73,750
			金	17:00～18:30		
幼小合同体操	年長児～ 小学3年生	1回	火	16:00～17:00	¥5,250	¥51,970
幼児体操	年少児～ 年長児	1回	金	15:45～16:45		
少年空手A	年長児～ 小学3年生	2回	木	16:30～18:00	¥9,400	¥93,060
			土	15:30～17:00		
少年空手B	小学4年生～ 小学6年生	2回	木	18:00～19:30		
			土	17:00～18:30		

(税込価格)



〈スペシャルサポートプログラム〉

仲間やリーダーと関わりを大切に、楽しく体を動かします

■ 入会希望の際は個別に面談を行います

ク ラ ス	対 象	／週	曜 日	時 間	月クラス費	年間一括費用
ひまわり 〈スペシャルサポートプログラム〉	小学1年生～ 中学3年生	1回	土	14:30～15:30	¥9,980	¥98,800
スペシャルスイミング 〈特別支援プログラム〉	小学1年生～ 高校3年生	1回	月	17:30～18:30		
マンボウクラス 〈成人サポートプログラム〉	中学生以上	1回	金	18:30～19:30		
スペシャルジムナスティック 〈特別支援プログラム〉	小学1年生～ 中学3年生	1回	水	17:30～18:30		

(税込価格)

〈その他のスイミングプログラム〉

ク ラ ス	／週	曜 日	時 間	費用
オープンフリー★	1日	日	14:00～15:30	¥1,500 チケット制(6枚綴り)

★登録者とその家族が利用できます

(税込価格)

お問合せ：埼玉YMCA所沢センター TEL 04-2939-5051



2023年度

埼玉YMCA 健康教育プログラム

SAITAMA YMCA Wellness Program

〈成人スイミングプログラム〉

心身の健康と豊かなコミュニケーションを大切にしています

■ 4泳法の習得と、いくつになっても続けられる泳ぎを目指します

クラス	／週	曜日	時間	月クラス費	年間一括費用
レディースレッスン	1回	火	11:00~12:00	¥8,880	¥95,400
		水			
		木			
		金	10:00~11:00		
		金	11:00~12:00		
エンジョイレッスン	1回	月	11:00~12:00	¥8,880	¥95,400
		火	10:00~11:00		
		水	19:30~20:30		
		木			
		金			
		土	11:00~12:00		

(税込価格)

〈成人水中エクササイズプログラム〉

水中なら "軽々のびのび" と動けます

■ 膝や腰に衝撃の少ない水中で、水の特性を生かした運動を行います

クラス	／週	曜日	時間	月クラス費	年間一括費用
ウォーターエクササイズ★☆	3回	月	10:15~11:00	¥8,550	¥92,130
		火	14:00~14:45		
		木	10:15~11:00		

(税込価格)

★フリークラス制。1クラスの登録で他の曜日のウォーターエクササイズクラスにも参加できます

☆セットアップシステム対象 ※詳細は〈成人スイミング+セットアップシステム〉をご覧ください



〈フリースイミングプログラム〉★

生活に合わせて有意義な時間をお過ごしください

■泳ぐ距離に合わせたコース設定をしています（ウォーキングコースも設置）

ク ラ ス	／週	曜 日	時 間	月クラス費	年間一括費用
アーリーモーニングフリー	3日	月 水 金	8:30～9:30	¥3,050	¥36,600
				¥4,150	¥44,820
フリースイミング	毎日	月～金	12:00～14:00	¥8,320	¥89,850
			19:30～21:30		
		土	12:00～14:00		
			19:00～21:30		
日	11:00～14:00				
ウィークエンドフリー	2日	土	12:00～14:00	¥4,810	¥51,940
			19:00～21:30		
		日	11:00～14:00		
平日ナイトフリー	5日	月～金	19:30～21:30	¥5,800	¥62,640
平日ナイト+ウィークエンドフリー	7日	月～金	19:30～21:30	¥7,000	¥75,600
			土		
		日			
			11:00～14:00		

(税込価格)

★他のプログラムの都合上、時間が変更になる期間があります

★レディースレッスン、エンジョイレッスン、ウォーターエクサイズに登録するといつでもフリースイミングプログラムをご利用いただけます（アーリーモーニングを除く）

〈その他のスイミングプログラム〉

健康教育プログラム登録者にご利用になれます

ク ラ ス	／週	曜 日	時 間	費用
プライベートレッスン	詳細は相談の上で決定			¥3,000 (1時間)
オープンフリー★	1日	日	14:00～15:30	¥1,500 チケット制(6枚綴り)

(税込価格)

★登録者とその家族が利用できます

〈成人フロアプログラム〉

楽しみながら健康寿命を延ばしましょう

ク ラ ス	／週	曜日	時 間	月クラス費	年間一括費用
成人空手★	2回	月金	19:30～21:00	¥9,400	¥93,060
健康空手	2回	木土	9:30～11:00	¥9,400	¥93,060
	1回			¥5,270	¥52,170
トータルエクササイズ☆	/	月	11:30～12:30	チケット8回分 ¥7,000 (登録者) ¥8,100 (一般) ◎ポールストレッチはチケット 1回分で2回利用できません ◎スイミングプログラムとの セットアップシステム対象	
らくらくリズム体操☆		火	11:30～12:30		
健康体操☆		木	11:30～12:30		
ポールストレッチ☆		木	12:35～12:55		
自彊術	3回／月	水	10:00～11:30	¥3,600	

(税込価格)

★対象：中学生以上

〈成人スイミング+セットアップシステム〉

プールとフロアを満喫しましょう

■ スイミングクラスに合わせてご登録いただくと対象プログラムをお得にご利用になれます

対象プログラム=☆印フロアプログラムおよびウォーターエクササイズ

ク ラ ス		月クラス費	年間一括費用
成人スイミングクラス★ + セットアップ対象クラス	・各スイミングプログラムと 対象プログラムのセット登録	¥3,000	¥33,000
フリースイミング★★ + セットアップ対象クラス	・基本のクラス費に右記金額を追加	¥4,000	¥44,000

(税込価格)

★成人スイミングクラス = レディースレッスン・エンジョイレッスン・ウォーターエクササイズのいずれか

★★フリースイミング = 毎日(週7日) 利用可のフリースイミング

お問合せ：埼玉YMCA所沢センター TEL 04-2939-5051

