

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	17:30～19:00		

★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

## 〈ベビ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
ベビースイミング★	6ヶ月～3歳	2回	火 土	9:30～10:15	¥5,800	¥57,420

★フリークラス制。ベビ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

