

2022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〉

水泳技術の習得はもちろん、体力の向上や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 カニ～クラゲ | 年少児～年長児 | 1回 | 木 | 15:30～16:30 | ¥9,680 | ¥95,830 |
| | 土 | | | | 10:00～11:00 | | | |
| ビーバー | クラゲ～ | カニ～フグ クラゲ～サンマ カニ～フグ | 年中児～ 小学3年生 | 1回 | 月 | 16:30～17:30 | ¥9,680 | ¥95,830 |
| | 火 | | | | | | | |
| | 水 | | | | | | | |
| | 木 | | | | | | | |
| | 金 | | | | 土 | 9:00～10:00 | | |
| | 土 | | | | 土 | 15:30～16:30 | | |
| スイマー | トビウオ～ | イルカ タツノオトシゴ ～イルカ | 小学1年生～ 中学3年生 | 1回 | 月 | 17:30～18:30 | ¥9,680 | ¥95,830 |
| | 火 | | | | | | | |
| | 水 | | | | | | | |
| | 木 | | | | | | | |
| | 金 | | | | | | | |
| | 土 | | | | 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 | ¥12,760 | ¥126,320 | |
| | | | | 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 | ¥12,760 | ¥126,320 | |
| | | | | 木 | | | | |
| | | | | 土 | | | | 17:30～19:00 |

★ドルフィンクラスは、欠席した週の中で他の曜日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 | ¥5,500 | ¥54,450 |

★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 金 | 17:10～18:40 17:00～18:30 | ¥7,150 | ¥70,780 |
| 幼小合同体操 | 年少児～ 小学2年生 | 1回 | 火 | 16:00～17:00 | ¥4,950 | ¥49,000 |
| 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 土 | 16:30～18:00 15:30～17:00 | ¥8,800 | ¥87,120 |
| 少年空手 B | 小学4年生～ 小学6年生 | 2回 | 木 土 | 18:00～19:30 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 | ¥9,680 | ¥95,830 |
| 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 | ¥1,100 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



2022年度

埼玉YMCA 健康教育プログラム

SAITAMA YMCA Wellness Program

〈成人スイミングクラスプログラム〉

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 | ¥8,580 | ¥92,070 |
| | | 水 | | | |
| | | 木 | | | |
| | | 金 | 10:00~11:00 | | |
| | | 金 | 11:00~12:00 | | |
| アダルトレッスン | 1回 | 月 | 11:00~12:00 | | |
| | | 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 | ¥8,250 | ¥88,800 |
| | | 火 | 14:00~14:45 | | |
| | | 木 | 10:15~11:00 | | |

(税込価格)

★フリースクール制。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 | ¥2,750 | ¥33,000 |
| | | | | ¥3,850 | ¥41,580 |
| フリースイミング | 毎日 | 月～金 | 12:00～14:00 | ¥7,920 | ¥85,530 |
| | | | 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 | ¥4,510 | ¥48,700 |
| | | | 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 | ¥5,500 | ¥59,400 |
| 平日ナイト+ウィークエンドフリー | 7日 | 月～金 | 19:30～21:30 | ¥6,600 | ¥71,280 |
| | | | 土 | | |
| | | 19:00～21:30 | | | |
| | | 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

〈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 | | | ¥2,500 (1時間) |
| オープンフリー★ | 1日 | 日 | 14:00～15:30 | ¥1,100 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 | ¥8,800 | ¥87,120 |
| 健康空手 | 2回 | 木土 | 9:30～11:00 | ¥8,800 | ¥87,120 |
| | 1回 | | | ¥4,970 | ¥49,200 |
| トータルエクササイズ☆ | / | 月 | 11:30～12:30 | チケット8回分 ¥6,600 (登録者) | |
| らくらくリズム体操☆ | | 火 | 11:30～12:30 | ¥7,700 (一般) | |
| 健康体操☆ | | 木 | 11:30～12:30 | ◎ポールストレッチはチケット 1回分で2回利用できます | |
| ポールストレッチ☆ | | 木 | 12:35～12:55 | ◎スイミングプログラムとの セットアップシステム対象 | |
| 自彊術 | 3回／月 | 水 | 10:00～11:30 | ¥3,300 | / |

(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 | ¥2,500 | ¥27,500 |
| 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 | ¥3,500 | ¥38,500 |

(税込価格)

★成人スイミングクラス = レディースレッスン・アダルトレッスン・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

