

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)

★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)

★健康教育プログラム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

■ ご自分の体力・体調に合わせて身体を整えていきます

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 健康教育プログラム登録者 ¥7,000 上記以外の方（一般含） ¥8,100	/
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	12:30～12:50		
自彊術	3回／月	水	10:00～11:30	¥3,600	/

(税込価格)

★対象：中学生以上

◎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

☆＝スイミングプログラムとのセットアップシステム対象（下記参照）

## 〈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＝成人フロアプログラム（☆印）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

tokorozawa@saitamaymca.org

