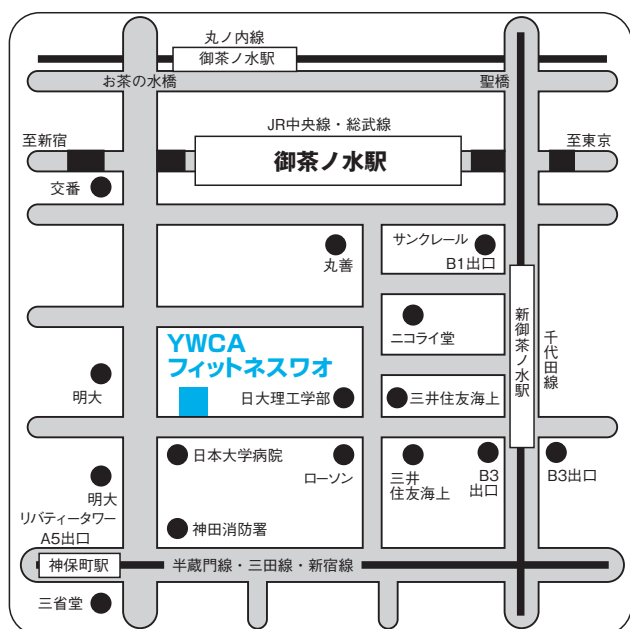


【青少年育成事業】小中学生の水泳プログラム

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象	指 導 内 容	受講料・定員
ジュニア イルカ	水	16:30～17:30	①4/12～7/19 ③9/6～12/13 ④1/10～3/14	小1～4年の男女 泳力は問いません	浮き方から、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ などの各種泳法を泳力に応じて楽し くグループ指導します。 背の立たない所での安全の確保、着 衣泳も行います。(短期を除く)	①期 } 14回 ¥24,190 ③期 }
ジュニア ラッコ	金		①4/14～7/21 ③9/1～12/15 ④1/12～3/16	※夏の短期講習②期のみ年 長から2年生までの泳力 10m以下の初心者 ※春休みは新1年生から新4 年生まで参加できます		④期 10回 ¥17,280 各25名
ジュニア 短期講習(夏)	月 金	16:30～17:30	①7/24～7/28 ②7/31～8/4 ③8/21～8/25			¥10,800 各25名 夏短期②のみ15名
ジュニア 短期講習(春)	月 金	16:30～17:30	2018年 3/26～3/30			
ティーンズ (女子のみ)	水	17:30～18:30	①4/12～7/19 ③9/6～12/13 ④1/10～3/14	小4～中3の女子 泳力は問いません ※小3はご相談ください		①期 } 14回 ¥24,190 ③期 } ④期 10回 ¥17,280 各16名
ジュニア シンクロナ (女子のみ)	木	17:30～18:30	①4/6～6/15 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15	小3～中3の女子でクロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m以上泳げること	各種スカーリング、リズム水泳、フィギュアの基礎を指導します。	10回 ¥19,760 各16名

☆4期では1学年下(年長児含む)のお子さんの一回体験も受け付けています(要予約) ☆学校の休業期間にはシーズンメンバー(小5～中3女子/自由水泳)もあります



公益財団法人東京YWCA

YWCAフィットネスワオ

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台1-8-11 (明治大学向い)

TEL (03) 3219-2565

- JR御茶ノ水駅より徒歩4分
- 地下鉄千代田線新御茶ノ水駅B3出口より徒歩4分
- 地下鉄丸ノ内線御茶ノ水駅より徒歩5分
- 地下鉄半蔵門線・都営三田線・都営新宿線神保町駅A5出口より徒歩8分

2017年度



YWCAフィットネスワオ

スクールプログラム案内

WOWスクール申し込みについて

■受付時間

月～金曜日 10:00～20:00
土曜日 10:00～16:00

■参加対象：原則として16才以上の女性

■申し込みについて

- フロントで申込書を記入してください。
- 受講料のお支払いについて
一般の方は申込時に現金で、メンバーは自動引落としとなります。
- 受講料は消費税込みの金額です。
- 一旦納入された受講料は原則として返金はいたしません。
- 受講者が一定数に達しない場合、開講できないこともあります。その場合は全額返金します。
- 手続き後のクラス変更は承りません。
レベルに応じたクラスを選んでください。
- ②期からのスクールの申し込み受付は継続者優先となります。在籍者は、受付開始日一週間前の水曜日（イルカ・ラッコ・ティーンズは火曜日）から申し込みを受け付けます。

■受付開始日

4期制クラス ジュニアシンクロ	{ ①期：3月8日（水） ②期：6月7日（水） ③期：9月6日（水） ④期：12月6日（水）
ジュニア（イルカ・ラッコ） ティーンズ	
夏休みジュニア短期講習 シーズンメンバー	
2018年春休みジュニア短期講習	
	6月20日（火）
	2月20日（火）

■休館日：日曜、祝日、12/25（クリスマス）

■休場期間：9/19～9/22、12/29～1/5

■おためし1回体験（要予約）

（費用） 一般¥1,940 メンバー・小中学生¥1,290

※スイミング（初～上級）・ワオクラブ・ジュニア短期講習
および満員のクラスは除く

◆メンバーと一般のためのスイミングレッスン

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象	指 導 内 容	受講料・定員
スイミング 初 級 A	水	11:30～12:30	①4/5～6/14 ②7/5～9/6 ③10/4～12/6 ④1/10～3/14	浮き方から始める人 泳力15m以下の人	浮き方、立ち方、呼吸調整、 クロール、背泳ぎ、平泳ぎ等の 泳法を基礎からゆっくり指導します。	一般 各期 ¥21,600 メンバー 各期 ¥12,960 各15名
スイミング 初 級 B	火	19:30～20:30	①4/11～6/13 ②7/4～9/5 ③10/3～12/5 ④1/9～3/13	浮き方から始める人 泳力25m以下の人		
スイミング 中 級 A	金	11:00～12:00	①4/7～6/16 ②7/7～9/15 ③10/6～12/15 ④1/12～3/16	クロール、背泳ぎ、平泳ぎのう ち、1種目が25m以上泳げる 人	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの3泳法の 他に、横泳ぎ、立泳ぎ、その他を指導し ます。	一般 各期 ¥21,600 メンバー 各期 ¥12,960 各25名
スイミング 中 級 B	木	18:30～19:30	①4/6～6/15 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15			
スイミング 中 級 C	月	13:30～14:30	①4/10～6/12 ②7/3～9/11 ③10/2～12/11 ④1/15～3/26			
スイミング 上 級 A	火	10:30～11:30	①4/11～6/13 ②7/4～9/5 ③10/3～12/5 ④1/9～3/13	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの 3種目が25m以上泳げる人	近代4泳法に、横泳ぎ、立泳ぎ、潜行等 を指導します。	一般 各期 ¥21,600 メンバー 各期 ¥12,960 各20名
スイミング 上 級 B	水	19:15～20:15	①4/5～6/14 ②7/5～9/6 ③10/4～12/6 ④1/10～3/14			

◆メンバーのためのスイミングレッスン（ワオクラブ）

指導内容：水泳（泳力にあわせたグループ指導）と水中運動とで楽しみながら健康づくりをします。

対 象：バタ足のできる人から泳力50m以下の人。フラミンゴは45分です。シニアの方でバタ足から習いたい方にもおすすめです。

クラス名	曜	時 間	期 間	クラス名	曜	時 間	期 間	受講料・定員
フラミンゴ	月	11:15～12:00	①4/10～6/12	カモメ	水	13:30～14:30	①4/5～6/14	フラミンゴ ¥9,180
			②7/3～9/11				②7/5～9/6	カモメ ¥10,800 各25名
			③10/2～12/11				③10/4～12/6	
			④1/15～3/26				④1/10～3/14	

◆水中運動プログラム 腰痛や膝痛のある方にもおすすめです

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料・定員
水 中 ウォーキング M	水	9:45～10:30	①4/5～6/14 ②7/5～9/6 ③10/4～12/6 ④1/10～3/14	各種の水中歩行と深いプールで浮具を使う水中運動を組み合わせて行います。体幹(コア)とバランスをきたえるのに最適です。泳力を問わず参加できます。	一般 各期 ¥19,440 メンバー 各期 ¥12,960 各22名
水 中 ウォーキング A		10:40～11:25			
水 中 ウォーキング B	月	14:45～15:30	①4/10～6/12 ②7/3～9/11 ③10/2～12/11 ④1/15～3/26		
水 中 ウォーキング C	土	9:45～10:30	①4/8～6/17 ②7/8～9/9 ③10/7～12/9 ④1/13～3/17		

◆水中ウォーキング+スイミング

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料・定員
健 康 水 泳	金	14:15～15:15	①4/7～6/16 ②7/7～9/15 ③10/6～12/15 ④1/12～3/16	各種の水中歩行とスイミングを行い健康の維持・増進を目指します。浮き方からはじめる初心者の方にもおすすめです。	一般 各期 ¥21,600 メンバー 各期 ¥12,960 各20名

◆メンバーと一般のための特殊種目レッスン

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象	指 導 内 容	受講料・定員
ダイビング	金	18:30～19:45 ③期はワオマスタートーズを含む。 費用別途	①4/7～6/16 ②7/7～9/15 ③10/6～12/22 ④1/12～3/16	深いところで泳げる人	1mの飛板を使ってダイビングの基礎を指導します。 指導 大坪 恵子	一般 各期 ¥22,570 メンバー 各期 ¥13,710 各12名
日本泳法A	木	10:30～11:30	①4/6～6/15 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15	クロール、背泳ぎ、平泳ぎで50m以上泳げる人	水府流太田派の各種泳法 あおり足の基礎から指導します。 指導 加藤みち代 寺岡 祥子 中村美奈子	一般 各期 ¥24,840 メンバー 各期 ¥15,120 各16名
日本泳法B	火	18:30～19:30	①4/11～6/13 ②7/4～9/5 ③10/3～12/5 ④1/9～3/13			
シンクロA		13:30～14:30		クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、横泳ぎ、立泳ぎができ1種目で100m以上泳げる人	シンクロの色々なフィギュアとルーティンを指導します。 指導 伊藤 由紀 井上 信子 斎藤久美子 寺岡 祥子 山田 智子	シンクロBのみ各20名
シンクロB	木	19:30～20:30	①4/6～6/15 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが25m以上泳げ、そのうち1種目で100m以上泳げる人		
シンクロC —基礎編—	金	13:00～14:00 4/28 休	①4/7～6/23 ②7/7～9/15 ③10/6～12/15 ④1/12～3/16			

☆特殊種目に参加希望の小中学生は、事務局にお問い合わせ下さい。

◆大人のためのクラシックバレエ

(服装) 身体の線が見える運動しやすい服装、バレエシューズ(フロントで販売もあり)

指導 荻野 康代

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料・定員
パー・アスティエ & バレエ入門	土	15:30～17:00	①4/8～6/24 ②7/8～9/16 ③10/7～12/16 ④1/13～3/24	前半60分は床に座るか寝た状態でのエクササイズ、後半30分は バレレッスンでバレエの基礎動作を身につけ、美しい身体のライン をつくります。(バレエ未経験の方歓迎)	各期11回 一般 ¥25,540 メンバー ¥16,030 各18名
バレエ初級	月	19:30～21:00	①4/10～6/12 ②7/3～9/11 ③10/2～12/11 ④1/15～3/26	バレレッスンを中心にバレエの基礎を身につけ、しなやかに動ける身 体をつくります。バレエ初心者、経験がある方や久しぶりの方におす めです。	各期10回 一般 ¥23,220 メンバー ¥14,580 各18名

◆ヨ ガ 指導内容: 各種のポーズ、深い呼吸、意識の集中によってからだ全体を活性化させます

指導 竹内 安子

クラス名	曜	時 間	期 間	クラス名	曜	時 間	期 間	受講料・定員
ヨ ガ A	金	12:50～14:20	①4/7～6/23 ②6/30～9/15 ③10/6～12/22 ④1/12～3/23	ヨ ガ B	月	12:50～14:20	①4/10～6/12 ②7/3～9/11 ③10/2～12/11 ④1/15～3/26	ヨガA 各期11回 一般 ¥25,540 メンバー ¥16,030 ヨガB 各期10回 一般 ¥23,220 メンバー ¥14,580 各30名

◆中高年女性のための身体づくり

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料・定員
転倒予防 エクササイズ	火	11:30～12:30	①4/11～6/13 ②7/4～9/5 ③10/3～12/5 ④1/9～3/13	ウォーキングやバランスボールなどのエクササイズで身体のバラ ンスと筋力を向上させ、転倒しにくいからだをつくります。体力や脚 力の劣えを感じている方におすすめです。 指導 加藤みち代	各期10回 一般 ¥21,600 メンバー ¥14,040 各16名
身体調整 エクササイズ	水	11:30～12:30	①4/5～6/14 ②7/5～9/6 ③10/4～12/6 ④1/10～3/14	ピラティスをベースとするエクササイズでインナーマッスルを鍛え、 骨格や筋肉のバランスを整えます。姿勢を改善したい方や肩こり 腰痛などでお悩みの方におすすめです。 指導 山崎美由生	各期10回 一般 ¥21,600 メンバー ¥14,040 各16名

◆タイチーダンス

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料・定員
タイチー ダンス	木	11:30～12:30	①4/6～6/15 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15	気功と太極拳の動きを曲に合わせダンスとして楽しむクラスです。 指導 小野 明子	各期10回 一般 ¥16,200 メンバー ¥10,800 各25名

◆マンツーマン指導のプログラム(詳細は別刷チラシをご覧ください)

■パーソナルトレーニング 運動の目的や身体の状態に合わせたオーダーメイドトレーニングです

■プールプライベートレッスン 水泳や水中運動など個別の希望に合わせたレッスンです

※フィットネスワオのメンバーが対象となります

【女性の健康づくり事業】

◎乳がん手術後の女性のためのプログラム 詳細は別刷資料をご覧ください

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象	指 導 内 容	受講料・定員
ア ン コ ア	土	15:45～18:00	37期 5/20～7/8 38期 10/7～11/25	乳がん手術後8週間以 上経過した方	プール・スタジオでの運動と情報共 有を組み合わせて行います。	各期8回 ¥21,600 各16名

◎腰・膝など関節痛の予防・改善のためのプログラム

指導内容: 深いプールで水中運動を行います。身体のバランスをとることで深層筋(インナーマッスル)を鍛えていきます。

運動の継続によって日常生活動作が今までよりも楽に行えるようになることが目的です。※2クラスまで受講できます。

クラス名	曜	時 間	期 間	クラス名	曜	時 間	期 間	クラス名	曜	時 間	期 間	受講料・定員
ディーブ ウォーター ウォーキング A	金	12:05 12:50	①4/7～6/23 ②6/30～9/15 ③10/6～12/22 ④1/12～3/23	ディーブ ウォーター ウォーキング B	月	12:30 13:15	①4/10～6/12 ②7/3～9/11 ③10/2～12/11 ④1/15～3/26	ディーブ ウォーター ウォーキング C	木	12:30 13:15	①4/6～6/22 ②6/29～9/7 ③10/5～12/21 ④1/11～3/22	A-C 各期11回 ¥21,380 B 各期10回 ¥19,440 各16名