

【女性の健康づくり事業】

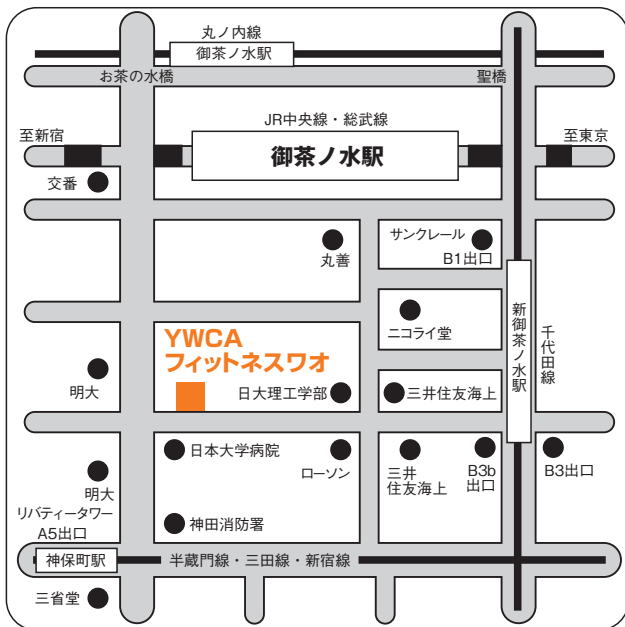
◎乳がん手術後の女性のためのプログラム 詳細は別刷資料をご覧ください

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	39期 5/19～7/7 40期 10/6～12/1	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たプログラム。	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	①4/6～6/22 ②7/6～9/14 ③10/5～12/21 ④1/11～3/22	ディーブ ウォーター ウォーキング B	月	12:30 ～ 13:15	①4/9～6/18 ②7/2～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/25	ディーブ ウォーター ウォーキング C	木	12:30 ～ 13:15	①4/5～6/21 ②7/5～9/13 ③10/4～12/13 ④1/10～3/28	A・C 各期11回 ¥21,380 B 各期10回 ¥19,440 各16名



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」B3b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

2018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（めだか・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7日（水） ②期：6月6日（水） ③期：9月5日（水） ④期：12月5日（水）
ジュニア （めだか・イルカ・ラッコ） ティーンズ	①期：3月6日（火） ③期：7月10日（火） ④期：12月4日（火）
夏休みジュニア短期講習 シーズンメンバー	6月19日（火）
2019年春休みジュニア短期講習	2月19日（火）

■休館日：日曜、祝日、12/25（クリスマス）

■休場期間：9/18～9/22、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

◆スタジオプログラム

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料・定員
バーアスティエ & バレエ入門	土	15:30～17:00	①4/14～6/23 ②7/7～9/15 ③10/6～12/15 ④1/12～3/16	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) 指導 荻野 康代	各期10回 一般 ¥23,220 メンバー ¥14,580 各18名
バレエ初級	月	19:30～21:00	①4/9～6/18 ②7/2～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/25	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すめです。 指導 荻野 康代	
ヨガ	金	12:50～14:20	①4/6～6/22 ②7/6～9/14 ③10/5～12/21 ④1/11～3/22	ヨガの各種のポーズ、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	各期11回 一般 ¥25,540 メンバー ¥16,030 各30名
リンパピクス	月	13:00～14:00	①4/9～6/18 ②7/2～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/25	音楽に合わせてリンパ節をやさしく刺激しながら、全身のリンパの流れをスムーズにするエクササイズ。免疫力アップにおすすめです。 指導 中野 八代	各期10回 一般 ¥20,520 メンバー ¥12,960 各25名
転倒予防エクササイズ	火	11:30～12:30	①4/10～6/12 ②7/3～9/4 ③10/2～12/4 ④1/8～3/12	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、転倒しにくい身体をつくります。体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	①4/11～6/13 ②7/4～9/5 ③10/3～12/5 ④1/9～3/13	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	木	11:30～12:30	①4/12～6/21 ②7/5～9/6 ③10/4～12/6 ④1/10～3/14	気功と太極拳の動きを曲に合わせて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

◆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	①4/11～6/13 ②7/4～9/5 ③10/3～12/5 ④1/9～3/13	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。	各期10回 一般 ¥19,440 メンバー ¥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	①4/9～6/18 ②7/2～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/25		
水 中 ウォーキング C	土	9:45～10:30	①4/14～6/23 ②7/7～9/15 ③10/6～12/15 ④1/12～3/16		

◆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	①4/13～6/22 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15	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。	各期10回 一般 ¥21,600 メンバー ¥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	①4/13～6/22 ②7/6～9/7 ③10/5～12/21 ④1/11～3/15	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	各期10回 一般 ¥22,570 メンバー ¥13,710 各12名
日本泳法A	木	10:30～11:30	①4/12～6/21 ②7/5～9/6 ③10/4～12/6 ④1/10～3/14	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが50m以上泳げ、そのうち1種目で100m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	各期10回 一般 ¥24,840 メンバー ¥15,120 各16名 シンクロBのみ各20名
日本泳法B	火	18:30～19:30	①4/10～6/12 ②7/3～9/4 ③10/2～12/4 ④1/8～3/12			
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	木	19:30～20:30	①4/12～6/21 ②7/5～9/6 ③10/4～12/6 ④1/10～3/14	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが50m以上泳げる人		
シンクロC —基礎編—	金	13:00～14:00 4/27休	①4/6～6/22 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15			

☆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。

◆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	①4/11～6/13 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。	各期10回 一般 ¥21,600 メンバー ¥12,960 各15名
スイミング 初 級 B	火	19:30～20:30	①4/10～6/12 ②7/3～9/4 ③10/2～12/4 ④1/8～3/12	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	①4/13～6/22 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15	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。	各期10回 一般 ¥21,600 メンバー ¥12,960 各25名
スイミング 中 級 B	木	18:30～19:30	①4/12～6/21 ②7/5～9/6 ③10/4～12/6 ④1/10～3/14			
スイミング 中 級 C	月	13:30～14:30	①4/9～6/18 ②7/2～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/25			
スイミング 上 級 A	火	10:30～11:30	①4/10～6/12 ②7/3～9/4 ③10/2～12/4 ④1/8～3/12	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。	各期10回 一般 ¥21,600 メンバー ¥12,960 各20名
スイミング 上 級 B	水	19:15～20:15	①4/11～6/13 ②7/4～9/5 ③10/3～12/5 ④1/9～3/13			

◆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	①4/9～6/18 ②7/2～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/25	カモメ	水	13:30～14:30	①4/11～6/13 ②7/4～9/5 ③10/3～12/5 ④1/9～3/13	各期10回 フラミンゴ ¥9,180 カモメ ¥10,800 各25名

【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 めだか	木	16:40～17:30	①4/12～7/5 ③9/27～12/13 ④1/10～3/14	小1～2年の男女 水に顔をつけられない初心者からバタ足10m以下の人	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 } 12回 ¥20,730 ③期 } ④期 10回 ¥17,280 各15名	
ジュニア イルカ	水	16:30～17:30	①4/11～7/11 ③9/5～12/12 ④1/9～3/13	小1～4年の男女 泳力は問いません		①期 } 14回 ¥24,190 ③期 } ④期 10回 ¥17,280 各25名	
ジュニア ラッコ	金		①4/13～7/20 ③9/7～12/21 ④1/11～3/15	※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 ※春の短期講習は新1年生から新4年生まで参加できます		¥10,800 各25名 夏短期②のみ15名	
ジュニア 短期講習(夏)	月 金	16:30～17:30	①7/23～7/27 ②7/30～8/3 ③8/20～8/24				
ジュニア 短期講習(春)	月 金	16:30～17:30	2019年 3/25～3/29				
ティーンズ (女子のみ)	水	17:30～18:30	①4/11～7/11 ③9/5～12/12 ④1/9～3/13	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 (女子のみ)	木	17:30～18:30	①4/12～6/21 ②7/5～9/6 ③10/4～12/6 ④1/10～3/14	小3～中3の女子 クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m以上泳げる人	各種スクーリング、リズム水泳、フィギュアの基礎を指導します。	各期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