

【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 詳細は別刷り資料をご覧ください。

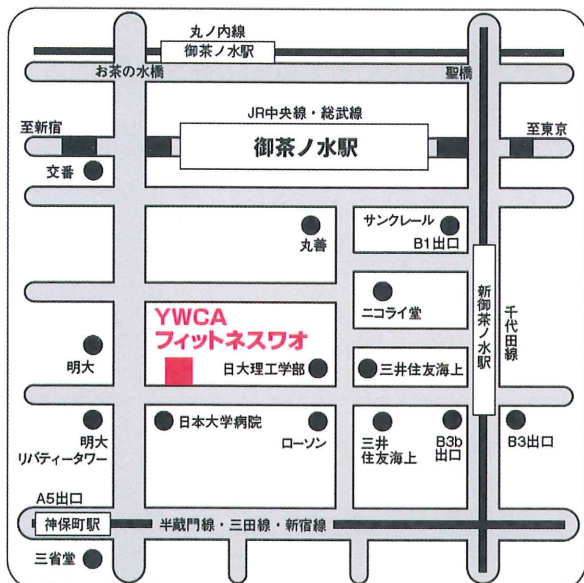
クラス名	曜	時 間	期 間	対 象	指 導 内 容	受講料(税込)・定員
ア ン コ ア	土	15:45~18:00	47期10/14~12/2	乳がん手術後8週間以上経過した方	プール・スタジオでの運動と情報共有を組み合わせたプログラム	<8回> ¥22,000 10名

参加方法 まずはお電話でお問い合わせください。申込書類をお送りします。

※参加にあたっては主治医の承認書の提出が必要です。承認書は所定の様式をご用意しています。

YWCAフィットネスワオでは、病後や障がい、加齢などにより運動の機会が得にくい女性や子どものための事業も行っています。

- 肢体不自由者水泳「あひるの会」
- 発達に遅れや偏りのある女兒の親子水泳「かめさんくらぶ」
- プールでの運動をマンツーマンでサポート「アクアサポート」



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

TEL(03) 3219-2565

<https://www.tokyo.ywca.or.jp/wellness/wow/>
wow@tokyo.ywca.or.jp



- 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



2023 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

■参加対象 原則として 16 才以上の女性

■受付開始日

4期制クラス	受付開始日	在籍者優先受付期間
①期	3月8日(火)	3月1日(火)～3月7日(火)
②期	5月31日(火)	5月24日(火)～5月30日(火)
③期	8月30日(火)	8月23日(火)～8月29日(火)
④期	11月22日(火)	11月15日(火)～11月21日(火)

- スクールの申し込み受付は在籍者優先となります。
継続希望者は優先受付期間内に受講証をお持ちの上
お申し込みください。

■受付時間

月～金曜日 10:00～20:00

土曜日 10:00～16:00

■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

■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。
- 受講料のお支払いは、一般の方は申込時に現金で、メンバーは口座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、開講できないことがあります。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。

■小中学生水泳プログラムは別刷をご覧ください。

■おためし1回体験(要予約)

費用(税込) 一般¥1,980 メンバー・小中学生¥1,320

※スイミング初級および満員のクラスは体験できません。

※新型コロナウイルス感染状況により日程を変更する場合があります。変更する場合はHPにてご案内いたします。

◆スタジオプログラム

クラス名	曜	時 間	期 間 (回数)	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料(税込)・定員
バー・アスティエ & バレエ入門	土	15:30～17:00	①4/8～6/24 (11) ②7/8～9/16 (11) ③10/7～12/16 (11) ④1/13～3/23 (11)	前半は床に座るか寝た状態でのエクササイズ、後半は バレレッスンでバレエの基礎動作を身につけ、美しい 身体のラインを作ります。バレエ未経験の方にもおす めです。 バレエシューズ: 必要(靴下も可) 指導 荻野 康代	(11回) 一般 ¥28,550 メンバー ¥18,390 各期 13名
バレエ初級	月	19:30～21:00 5/1休	①4/3～6/12 (10) ②6/26～9/11 (11) ③10/2～12/11 (10) ④1/15～3/25 (10)	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します。バレエ初心者や久しぶ りの方にもおすすめです。 バレエシューズ: 必要(おためし時は靴下も可) 指導 荻野 康代	(10回) 一般 ¥25,960 メンバー ¥16,720 (11回) 一般 ¥28,550 メンバー ¥18,390 各期 13名
身体とココロ のコンディ ショニング	金	13:00～14:15	①4/7～6/23 (11) ②7/7～9/15 (10) ③10/6～12/15 (10) ④1/12～3/22 (10)	ヨガやピラティスなどのエクササイズをベースに、使 いすぎている筋肉と使えていない筋肉のバランスを改 善し、全身を整えていきます。深い呼吸とともに行う ことで心のメンテナンスにもおすすめです。 運動靴: 不要 指導 大滝 智子	(10回) 一般 ¥25,410 メンバー ¥16,390 (11回) 一般 ¥27,950 メンバー ¥18,020 各期 18名
リンパビクス	月	13:00～14:00	①4/3～6/12 (11) ②6/26～9/11 (11) ③10/2～12/11 (10) ④1/15～3/25 (10)	音楽に合わせてリンパ節を優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。 運動靴: 必要 指導 中野 八代	(10回) 一般 ¥24,200 メンバー ¥15,620 (11回) 一般 ¥26,620 メンバー ¥17,180 各期 18名
転倒予防 エクササイズ	火	11:30～12:30	①4/4～6/13 (11) ②6/27～9/5 (11) ③10/3～12/12 (11) ④1/9～3/19 (11)	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 をつくりまします。体力の衰えを感じている方におすす めです。 運動靴: 必要 指導 加藤みち代	(11回) 一般 ¥26,620 メンバー ¥17,180 各期 18名
身体調整 エクササイズ	水	11:30～12:30	①4/5～6/21 (11) ②7/5～9/13 (11) ③10/4～12/13 (11) ④1/10～3/13 (10)	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。 運動靴: 不要 指導 山崎美由生	(10回) 一般 ¥24,200 メンバー ¥15,620 (11回) 一般 ¥26,620 メンバー ¥17,180 各期 18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 (回数)	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料(税込)・定員
水 中 ウォーキング M	水	10:15～11:00	①4/5～6/21 (11) ②7/5～9/13 (11) ③10/4～12/13 (11) ④1/10～3/13 (10)	各種の水中歩行とプールの深い場所で浮具を使う水中運動を組み合わせで行います。 体幹(コア)とバランスを鍛えられ、姿勢の改善や体力向上につながります。 泳力を問わず参加できます。	(10回) 一般 ¥21,780 メンバー ¥14,520
水 中 ウォーキング A		11:10～11:55			
水 中 ウォーキング B	月	14:45～15:30	①4/3～6/12 (11) ②6/26～9/11 (11) ③10/2～12/11 (10) ④1/15～3/25 (10)		(11回) 一般 ¥23,950 メンバー ¥15,970
水 中 ウォーキング C	土	10:15～11:00	①4/8～6/24 (11) ②7/8～9/16 (11) ③10/7～12/16 (11) ④1/13～3/23 (11)		各期 22 名

◆メンバーのためのスイミングレッスン (ワオクラブ)

クラス名	曜	時 間	期 間 (回数)	対 象	指 導 内 容	受講料(税込)・定員
フラミンゴ	月	11:30～12:15	①4/3～6/12 (11) ②6/26～9/11 (11) ③10/2～12/11 (10) ④1/15～3/25 (10)	バタ足のできる方から 泳力 50m以下の人 ※ワオのメンバーが 対象です。	水泳(泳力に合わせたグループ指導)と水中運動とで楽しみながら健康作りをします。	(10回) ¥10,230 (11回) ¥11,250 各期 20 名
カモメ	水	13:30～14:30	①4/5～6/21 (11) ②7/5～9/13 (11) ③10/4～12/13 (11) ④1/10～3/13 (10)			(10回) ¥12,100 (11回) ¥13,310 各期 20 名

◆スイミングレッスン

クラス名	曜	時 間	期 間 (回数)	対 象	指 導 内 容	受講料(税込)・定員
スイミング 初 級 A	水	12:00～13:00	①4/5～6/21 (11) ②7/5～9/13 (11) ③10/4～12/13 (11) ④1/10～3/13 (10)	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。	(10回) 一般 ¥24,200 メンバー ¥14,520
スイミング 初 級 B	火	19:30～20:30	①4/4～6/13 (11) ②6/27～9/5 (11) ③10/3～12/12 (11) ④1/9～3/19 (11)			(11回) 一般 ¥26,620 メンバー ¥15,970 各期 15 名
スイミング 中 級 A	金	11:00～12:00	①4/7～6/23 (11) ②7/7～9/15 (10) ③10/6～12/15 (10) ④1/12～3/22 (10)	クロール、背泳ぎ、平泳ぎのうち、1 種目が 15m以上泳げる人	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの3泳法のほかに、バタフライ、横泳ぎ、立泳ぎ等を指導します。	(10回) 一般 ¥24,200 メンバー ¥14,520
スイミング 中 級 B	木	18:30～19:30	①4/6～6/22 (11) ②7/6～9/14 (11) ③10/5～12/14 (10) ④1/11～3/21 (11)			(11回) 一般 ¥26,620 メンバー ¥15,970
スイミング 中 級 C	月	13:30～14:30	①4/3～6/12 (11) ②6/26～9/11 (11) ③10/2～12/11 (10) ④1/15～3/25 (10)			各期 20 名
スイミング 中～上級	水	19:15～20:15	①4/5～6/21 (11) ②7/5～9/13 (11) ③10/4～12/13 (11) ④1/10～3/13 (10)	クロール、背泳ぎ、平泳ぎのうち、2 種目が 25m以上泳げる人	近代4泳法に加えて、横泳ぎ、立泳ぎ、潜行等を指導します。	(10回) 一般 ¥24,200 メンバー ¥14,520
スイミング 上 級	火	10:45～11:45	①4/4～6/13 (11) ②6/27～9/5 (11) ③10/3～12/12 (11) ④1/9～3/19 (11)	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの3種目が25m以上泳げる人		(11回) 一般 ¥26,620 メンバー ¥15,970 各期 20 名

◆特殊種目レッスン

クラス名	曜	時 間	期 間 (回数)	対 象	指 導 内 容	受講料(税込)・定員
ダイビング (飛板飛込)	金	18:30～19:45 ③期はワオマスターズを含む	①4/7～6/16 (10) ②7/7～9/15 (10) ③10/6～12/15 (10) ④1/12～3/22 (10)	深いところで泳げる人 ※65才以上の方はお問い合わせください。	1m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 森 礼	(10回) 一般 ¥27,830 メンバー ¥16,940 各期 10名
日本泳法 基 礎	木	10:30～11:30	①4/6～6/22 (11) ②7/6～9/14 (11) ③10/5～12/14 (10) ④1/11～3/21 (11)	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが50m以上泳げる人	水府流太田派の各種泳法を指導します。 基礎およびBクラスはあおり足から指導します。 指導 加藤みち代 寺岡 祥子 中村美奈子 浜田 朋子	(10回) 一般 ¥27,830 メンバー ¥16,940
日本泳法 A		11:30～12:30		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 あおり足ができる人		(11回) 一般 ¥30,610 メンバー ¥18,630
日本泳法 B	火	18:30～19:30	①4/4～6/13 (11) ②6/27～9/5 (11) ③10/3～12/12 (11) ④1/9～3/19 (11)	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが50m以上泳げる人		基礎 各期 12名 A 各期 16名 B 各期 16名
アーティスティック スイミング 入 門	金	19:30～20:30	①4/7～6/16 (10) ②7/7～9/15 (10) ③10/6～12/15 (10) ④1/12～3/22 (10)	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが50m以上泳げる人 ※未経験者から初心者 が対象です。	アーティスティックスイミングの色々なフィギュアとルーティンを指導します。 ※受講は原則ひとり1クラス までです。 指導 伊藤 由紀 井上 信子 斎藤久美子 寺岡 祥子 山田 智子	(10回) 一般 ¥27,830 メンバー ¥16,940
アーティスティック スイミング 基 礎		14:15～15:15	①4/7～6/23 (11) ②7/7～9/15 (10) ③10/6～12/15 (10) ④1/12～3/22 (10)			(11回) 一般 ¥30,610 メンバー ¥18,630
アーティスティック スイミング A	火	13:30～14:30 8/8休	①4/4～6/13 (11) ②6/27～9/12 (11) ③10/3～12/12 (11) ④1/9～3/19 (11)	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、立泳ぎができ、そのうち1種目で100m以上泳げる人		入門 各期 12名 基礎 各期 16名 A 各期 16名 B 各期 20名
アーティスティック スイミング B	木	19:30～20:30 8/10休	①4/6～6/22 (11) ②7/6～9/14 (10) ③10/5～12/14 (10) ④1/11～3/21 (11)			

☆特殊種目は、対象に合ったクラスをお選びください。

☆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ください。

【女性の健康づくり事業】

◎腰・膝など関節痛の予防・改善のためのプログラム

クラス名	曜	時 間	期 間 (回数)	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料(税込)・定員
デ ィ ー プ ウ ォ ー ター ウ ォ ー キング A	金	13:15～14:00	①4/7～6/23 (11) ②7/7～9/15 (10) ③10/6～12/15 (10) ④1/12～3/22 (10)	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標です。 泳力を問わず参加できます。 ※受講は原則ひとり1クラスまでです。	(10回) ¥21,780 (11回) ¥23,950 各期 16名
デ ィ ー プ ウ ォ ー ター ウ ォ ー キング B	月	12:30～13:15	①4/3～6/12 (11) ②6/26～9/11 (11) ③10/2～12/11 (10) ④1/15～3/25 (10)		
デ ィ ー プ ウ ォ ー ター ウ ォ ー キング C	木	12:30～13:15	①4/6～6/22 (11) ②7/6～9/14 (11) ③10/5～12/14 (10) ④1/11～3/21 (11)		
デ ィ ー プ ウ ォ ー ター ウ ォ ー キング D	土	12:15～13:00	①4/8～6/24 (11) ②7/8～9/16 (11) ③10/7～12/16 (11) ④1/13～3/23 (11)		