【女性の健康づくり事業】

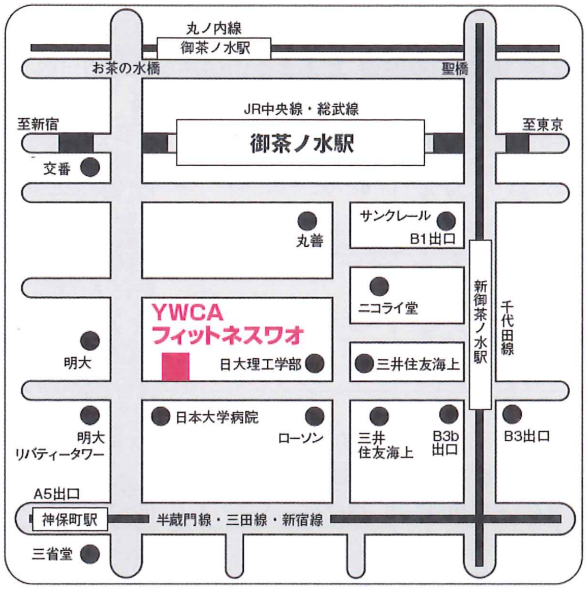
◎乳がん手術後の女性のためのプログラム　詳細は別刷り資料をご覧ください。

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	48期10/12～12/7	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 12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児の親子水泳「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

2024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13日㈬	3月6日㈬～3月12日㈫
②期	5月29日㈬	5月22日㈬～5月28日㈫
③期	8月28日㈬	8月21日㈬～8月27日㈫
④期	11月20日㈬	11月13日㈬～11月19日㈫

●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：9/17～9/21、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。
●受講料は、一般の方はフロントでお支払いください。
メンバーは口座引落しとなります。
●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。

※諸事情により日程を変更する場合があります。変更する場合はホームページ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 5/25 休	①4/6～6/29（11） ②7/6～9/14（11） ③10/5～12/21（11） ④1/11～3/22（11）	前半は床に座るか寝た状態でのエクササイズ、後半はバー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	①4/8～6/17（9） ②7/1～9/9（9） ③10/7～12/16（9） ④1/6～3/24（10）	バー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	(9回) 一般　¥23,360 メンバー　¥15,040 (10回) 一般　¥25,960 メンバー　¥16,720 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	①4/5～6/21（11） ②7/5～9/13（11） ③10/4～12/13（11） ④1/10～3/21（11）	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	(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	①4/8～6/17（9） ②7/1～9/9（9） ③10/7～12/16（9） ④1/6～3/24（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	(9回) 一般　¥21,780 メンバー　¥14,050 (10回) 一般　¥24,200 メンバー　¥15,620 各期18名
転倒予防エクササイズ	火	11:30～12:30	①4/9～6/18（11） ②7/2～9/10（11） ③10/1～12/10（11） ④1/7～3/18（10）	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	(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
身体調整エクササイズ	水	11:30～12:30	①4/10～6/19（11） ②7/3～9/11（11） ③10/2～12/11（11） ④1/8～3/19（11）	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	(11回) 一般　¥26,620 メンバー　¥17,180 各期18名
太極舞	木	11:30～12:30	①4/11～6/20（11） ②7/4～9/12（11） ③10/3～12/12（11） ④1/9～3/13（10）	太極拳や中国の伝統武芸をベースに、音楽に合わせてだれもが楽しめるダンスエクササイズ。全身の気の巡りもよくなり、年齢と共に低下するバランス能力の向上にも効果的です。 運動靴：不要　指導　大滝　智子	(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	①4/10～6/19（11） ②7/3～9/11（11） ③10/2～12/11（11） ④1/8～3/19（11）	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て行います。 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。	（9回） 一般　¥19,600 メンバー　¥13,060 （10回） 一般　¥21,780 メンバー　¥14,520 （11回） 一般　¥23,950 メンバー　¥15,970 各期22名
水　中 ウォーキング A		11:10～11:55			
水　中 ウォーキング B	月	14:30～15:15	①4/8～6/17（9） ②7/1～9/9（9） ③10/7～12/16（9） ④1/6～3/24（10）		
水　中 ウォーキング C	土	10:15～11:00	①4/6～6/22（11） ②7/6～9/14（11） ③10/5～12/21（11） ④1/11～3/22（11）		

◆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	①4/8～6/17（9） ②7/1～9/9（9） ③10/7～12/16（9） ④1/6～3/24（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。	（9回）　¥9,200 （10回）　¥10,230 各期20名
カ　モ　メ	水	13:30～14:30	①4/10～6/19（11） ②7/3～9/11（11） ③10/2～12/11（11） ④1/8～3/19（11）			（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	①4/10～6/19（11） ②7/3～9/11（11） ③10/2～12/11（11） ④1/8～3/19（11）	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 （11回） 一般　¥26,620 メンバー　¥15,970 各期15名
スイミング 初　級　B	火	19:30～20:30	①4/9～6/18（11） ②7/2～9/10（11） ③10/1～12/10（11） ④1/7～3/18（10）			
スイミング 中　級　A	金	11:00～12:00	①4/5～6/21（11） ②7/5～9/13（11） ③10/4～12/13（11） ④1/10～3/21（11）	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。	（9回） 一般　¥21,780 メンバー　¥13,060 （10回） 一般　¥24,200 メンバー　¥14,520 （11回） 一般　¥26,620 メンバー　¥15,970 各期20名
スイミング 中　級　B	木	18:30～19:30	①4/11～6/20（11） ②7/4～9/12（11） ③10/3～12/12（11） ④1/9～3/13（10）			
スイミング 中　級　C	月	13:30～14:30	①4/8～6/17（9） ②7/1～9/9（9） ③10/7～12/16（9） ④1/6～3/24（10）			
スイミング 中～上級	水	19:15～20:15	①4/10～6/19（11） ②7/3～9/11（11） ③10/2～12/11（11） ④1/8～3/19（11）	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 （11回） 一般　¥26,620 メンバー　¥15,970 各期20名
スイミング 上　級	火	10:45～11:45	①4/9～6/18（11） ②7/2～9/10（11） ③10/1～12/10（11） ④1/7～3/18（10）	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの3種目が25m以上泳げる人		

◆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	①4/5～6/14（10） ②7/5～9/6（10） ③10/4～12/6（10） ④1/10～3/14（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	11:30～12:30	①4/11～6/20（11） ②7/4～9/12（11） ③10/3～12/12（11） ④1/9～3/13（10）	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 中村美奈子 浜田　朋子	（10回） 一般　¥27,830 メンバー　¥16,940 （11回） 一般　¥30,610 メンバー　¥18,630 基礎　各期12名 A　各期16名 B　各期16名
日本泳法A		10:30～11:30		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		
日本泳法B	火	18:30～19:30	①4/9～6/18（11） ②7/2～9/10（11） ③10/1～12/10（11） ④1/7～3/18（10）	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが50m以上泳げる人		
アーティスティックスイミング入門	金	19:30～20:30	①4/5～6/14（10） ②7/5～9/6（10） ③10/4～12/6（10） ④1/10～3/14（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 片岡　五月 斎藤久美子 髙橋　　叶 山田　智子	（10回） 一般　¥27,830 メンバー　¥16,940 （11回） 一般　¥30,610 メンバー　¥18,630 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基礎		14:15～15:15				
アーティスティックスイミングA	火	13:30～14:30	①4/9～6/18（11） ②7/2～9/10（11） ③10/1～12/10（11） ④1/7～3/18（10）	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		
アーティスティックスイミングB	木	19:30～20:30	①4/11～6/20（11） ②7/4～9/12（11） ③10/3～12/12（11） ④1/9～3/13（10）			

☆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	①4/5～6/21（11） ②7/5～9/13（11） ③10/4～12/13（11） ④1/10～3/21（11）	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。	（9回）　¥19,600 （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	①4/8～6/17（9） ②7/1～9/9（9） ③10/7～12/16（9） ④1/6～3/24（10）		
ディープウォーターウォーキングC	木	12:30～13:15	①4/11～6/20（11） ②7/4～9/12（11） ③10/3～12/12（11） ④1/9～3/13（10）		
ディープウォーターウォーキングD	土	12:15～13:00	①4/6～6/22（11） ②7/6～9/14（11） ③10/5～12/21（11） ④1/11～3/22（11）		