

WOWスクール申し込みについて

■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。対象・指導内容をご確認の上、お申し込みください。
- スイミング・特殊種目レッスンはクラス開始後、対象の泳力に達していない場合、お断りすることがあります。

■受付開始日

期	受付開始日	在籍者優先受付期間
①期	3月10日(火)	3月3日(火)～3月9日(月)
②期	5月26日(火)	5月19日(火)～5月25日(月)
③期	8月25日(火)	8月18日(火)～8月24日(月)
④期	11月17日(火)	11月10日(火)～11月16日(月)

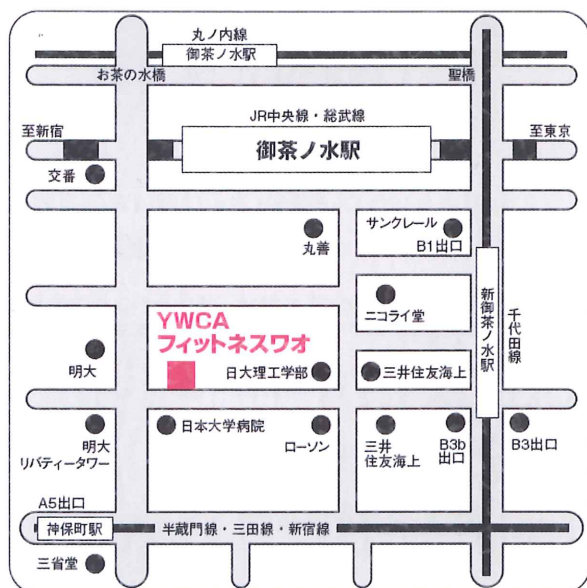
- スクールの申し込み受付は在籍者優先となります。継続希望者は優先受付期間内に受講証をお持ちの上お申し込みください。

■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：9/24～9/26、12/29～1/5



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



2026年度

YWCAフィットネスワオ



スクールプログラム案内

WOWスクール参加について

■参加対象

原則として 16 才以上の女性

■参加資格

- 施設利用上のルールを守れる方
- 過去に他の利用者・スタッフへの迷惑行為、トラブルのない方
- 健康状態に異常がなく、医師から運動を禁止されていない方（診断書を提出していただく場合があります。）
- 妊娠中ではない方
- 入れ墨、タトゥーをしていない方

■スクール受講料（一般・メンバー）

YWCAフィットネスワオのメンバーはメンバー料金、その他の方は一般料金です。

■おためし 1 回体験（要予約）

- 体験は各クラス 1 回限りです。参加経験のあるクラスの体験はご遠慮ください。
- 満員のクラスは体験できません。
- スイミング初級は各期初日（1 回目）のみ体験できます。
- 費用(税込)
一般¥1,980 メンバー¥1,320

■小中学生水泳プログラムは別刷をご覧ください。
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。

※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	15:20~16:50 5/2 休	①4/4~6/20 (11) ②7/4~9/12 (11) ③10/3~12/12 (11) ④1/9~3/20 (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 ¥29,160 メンバー ¥18,990 各期 15 名
バレエ初級	月	19:20~20:50	①4/6~6/15 (10) ②6/29~9/7 (10) ③9/28~12/14 (10) ④1/18~3/15 (9)	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	(9 回) 一般 ¥23,850 メンバー ¥15,540 (10 回) 一般 ¥26,510 メンバー ¥17,270 各期 15 名
身体とココロ のコンディ ショニング	金	12:45~14:00	①4/10~6/19 (11) ②7/3~9/11 (11) ③10/2~12/11 (11) ④1/8~3/19 (11)	ヨガやピラティスなどのエクササイズをベースに、使っていない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 ¥28,550 メンバー ¥18,510 各期 18 名
転倒予防 エクササイズ	火	11:30~12:30	①4/7~6/23 (11) ②7/7~9/15 (10) ③10/6~12/15 (10) ④1/12~3/23 (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	(10 回) 一般 ¥24,640 メンバー ¥16,060 (11 回) 一般 ¥27,100 メンバー ¥17,660 各期 16 名
身体調整 エクササイズ	水	11:30~12:30	①4/8~6/24 (10) ②7/8~9/16 (11) ③10/7~12/16 (11) ④1/13~3/24 (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	(10 回) 一般 ¥24,640 メンバー ¥16,060 (11 回) 一般 ¥27,100 メンバー ¥17,660 各期 20 名
太極舞	木	14:00~15:00	①4/9~6/18 (11) ②7/2~9/10 (11) ③10/8~12/17 (11) ④1/7~3/18 (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 ¥24,640 メンバー ¥16,060 (11 回) 一般 ¥27,100 メンバー ¥17,660 各期 16 名
姿勢改善 エクササイズ	月	12:30~13:30	①4/6~6/15 (10) ②6/29~9/7 (10) ③9/28~12/14 (10) ④1/18~3/15 (9)	ピラティスをベースとするエクササイズとバーレッスンで身体の癖を直し、姿勢を整えます。身体の左右差や軸を意識しながらバランスを整え、理想の姿勢を保てるよう体幹を鍛えていきます。 運動靴：不要 指導 土屋 志織	(9 回) 一般 ¥22,170 メンバー ¥14,450 (10 回) 一般 ¥24,640 メンバー ¥16,060 各期 15 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	①4/8~6/24 (10) ②7/8~9/16 (11) ③10/7~12/16 (11) ④1/13~3/24 (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 ¥20,790 メンバー ¥13,060
水 中 ウォーキング A		11:10~11:55			(10回) 一般 ¥23,100 メンバー ¥14,520
水 中 ウォーキング B	月	14:30~15:15	①4/6~6/15 (10) ②6/29~9/7 (10) ③9/28~12/14 (10) ④1/18~3/15 (9)		(11回) 一般 ¥25,410 メンバー ¥15,970
水 中 ウォーキング C	土	10:15~11:00	①4/11~6/20 (11) ②7/4~9/12 (11) ③10/3~12/12 (11) ④1/9~3/20 (11)		各期 22 名

◆スイミングレッスン ※スイミングレッスンの受講はひとり1クラスまでです。(ワオクラブを含みます。)

クラス名	曜	時 間	期 間 (回数)	対 象	指 導 内 容	受講料(税込)・定員
スイミング 初 級 A	木	11:50~12:40	①4/9~6/18 (11) ②7/2~9/10 (11) ③10/1~12/10 (11) ④1/7~3/18 (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 ¥20,680 メンバー ¥12,430
スイミング 初 級 B	金	19:30~20:20	①4/10~6/19 (11) ②7/3~9/11 (11) ③10/2~12/11 (11) ④1/8~3/19 (11)			(11回) 一般 ¥22,740 メンバー ¥13,670 各期 15 名
スイミング 中 級 A	金	11:00~12:00	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、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 ¥24,970 メンバー ¥14,960 (11回) 一般 ¥27,460 メンバー ¥16,450 各期 20 名
スイミング 中 級 B	木	18:35~19:35	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 C	水	12:00~13:00	①4/8~6/24 (10) ②7/8~9/16 (11) ③10/7~12/16 (11) ④1/13~3/24 (11)			
スイミング 中~上 級	水	19:00~20:00	①4/8~6/24 (10) ②7/8~9/16 (11) ③10/7~12/16 (11) ④1/13~3/24 (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。	
スイミング 上 級	火	10:45~11:45	①4/7~6/23 (11) ②7/7~9/15 (10) ③10/6~12/15 (10) ④1/12~3/23 (10)	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの3種目が50m以上泳げる人		
メンバーのための ワオクラブ フラミング	月	11:30~12:15	①4/6~6/15 (10) ②6/29~9/7 (10) ③9/28~12/14 (10) ④1/18~3/15 (9)	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) メンバー ¥10,090 (10回) メンバー ¥11,220 各期 20 名
メンバーのための ワオクラブ カモメ	水	13:30~14:30	①4/8~6/24 (10) ②7/8~9/16 (11) ③10/7~12/16 (11) ④1/13~3/24 (11)			(10回) メンバー ¥14,960 (11回) メンバー ¥16,450 各期 20 名

☆スイミングレッスンは、対象に合ったクラスをお選びください。

◆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	①4/10～6/12 (10) ②7/3～9/4 (10) ③10/2～12/4 (10) ④1/8～3/12 (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 ¥28,710 メンバー ¥17,490 各期 10 名
日 本 泳 法 A	木	10:30～11:30	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	水府流太田派の各種泳法 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 ¥28,710 メンバー ¥17,490 (11 回) 一般 ¥31,580 メンバー ¥19,230 A 各期 18 名 B 各期 16 名
日 本 泳 法 B	火	18:30～19:30	①4/7～6/23 (11) ②7/7～9/15 (10) ③10/6～12/15 (10) ④1/12～3/23 (10)			
アーティスティック スイミング 入 門	火	19:30～20:30	①4/7～6/16 (10) ②7/7～9/15 (10) ③10/6～12/15 (10) ④1/12～3/23 (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。 ※受講はひとり 1 クラスまで です。 指導 伊藤 由紀 片岡 五月 斎藤久美子 高橋 叶 山田 智子	(10 回) 一般 ¥28,710 メンバー ¥17,490 (11 回) 一般 ¥31,580 メンバー ¥19,230 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	金	14:15～15:15	①4/10～6/12 (10) ②7/3～9/4 (10) ③10/2～12/4 (10) ④1/8～3/12 (10)			
アーティスティック スイミング A	火	13:30～14:30	①4/7～6/16 (10) ②7/7～9/15 (10) ③10/6～12/15 (10) ④1/12～3/23 (10)			
アーティスティック スイミング B	木	19:35～20:35	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		

☆特殊種目レッスンは、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・改善のための水中運動

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	①4/10～6/19 (11) ②7/3～9/11 (11) ③10/2～12/11 (11) ④1/8～3/19 (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。 ※受講はひとり1クラスまでです。	(9回) ¥20,790 (10回) ¥23,100 (11回) ¥25,410 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	①4/6～6/15 (10) ②6/29～9/7 (10) ③9/28～12/14 (10) ④1/18～3/15 (9)		
デ ィ ー プ ウ ォ ー ター ウ ォ ー キング C	木	12:45～13:30	①4/9～6/18 (11) ②7/2～9/10 (11) ③10/1～12/10 (11) ④1/7～3/18 (10)		
デ ィ ー プ ウ ォ ー ター ウ ォ ー キング D	土	12:00～12:45	①4/11～6/20 (11) ②7/4～9/12 (11) ③10/3～12/12 (11) ④1/9～3/20 (11)		

◎乳がん術後の女性のための水中運動 詳細は別刷り資料をご覧ください。

クラス名	曜	時 間	実 施 日(回数)	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料(税込)・定員
リ ボ ーン ウ ォ ー ター エクササイズ	土	15:30～16:15	①5/9, 6/13, 6/27, 7/11, 7/25 (5) ②9/12, 10/10, 10/24, 11/14, 11/28 (5)	水中運動により、乳がん術後の肩回りの動かしにくさを軽減し体力の回復を図ります。 対象：乳がん術後8週間を経過し、主治医から水中運動の許可が得られている人。	(5回) ¥12,650 各期 16名

☆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」