

## 【女性の健康づくり事業】

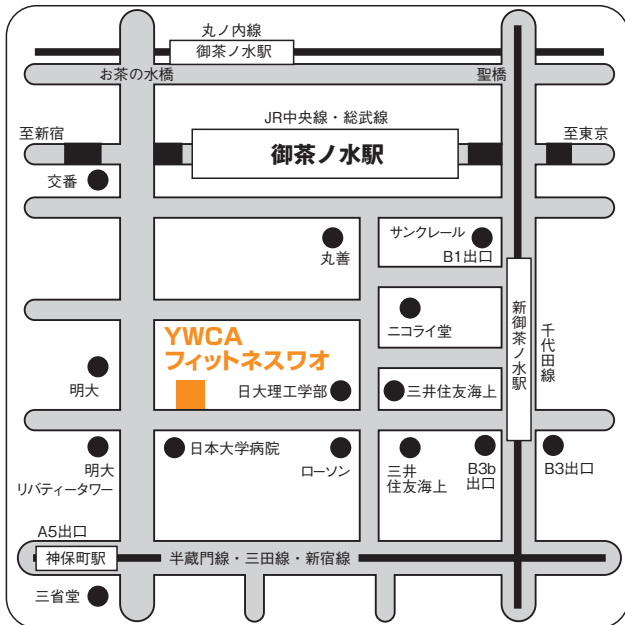
◎乳がん手術後の女性のためのプログラム 詳細は別刷資料をご覧ください

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象	指 導 内 容	受講料(税込)・定員
ア ン コ ア	土	15:45～18:00	45期 10/16～12/4	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 16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

2021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17日(水)	3月10日(水)～3月16日(水)
②期	6月2日(水)	5月26日(水)～6月1日(水)
③期	9月1日(水)	8月25日(水)～8月31日(水)
④期	12月1日(水)	11月24日(水)～11月30日(水)

●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)

■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。

■休場期間：9/21～9/25、12/29～1/5

- 祝日移動により7/22、7/23、8/9は休場となります。  
※7/19、8/11、10/11は営業

■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～上級)・ワオクラブ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	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 7/24 休	①4/10～6/19 ②7/3～9/11 ③10/2～12/11 ④1/8～3/19	前半は床に座るか寝た状態でのエクササイズ、後半はバレエ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	②期10回 一般 ¥24,750 メンバー ¥15,950 ①③④期11回 一般 ¥27,220 メンバー ¥17,540 各期12名
バレエ初級	月	19:30～21:00 7/19、10/11 実施 8/9 休	①4/12～6/21 ②7/5～9/13 ③10/4～12/13 ④1/17～3/28	バレエ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。 指導 荻野 康代	①②④期10回 一般 ¥24,750 メンバー ¥15,950 ③期11回 一般 ¥27,220 メンバー ¥17,540 各期12名
身体とココロのコンディショニング	金	13:00～14:15 4/30 休 7/23 休 10/29 休	①4/9～6/18 ②7/2～9/10 ③10/1～12/17 ④1/7～3/18	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。 指導 大滝 智子	①②④期10回 一般 ¥24,200 メンバー ¥15,620 ③期11回 一般 ¥26,620 メンバー ¥17,180 各期16名
リンパピクス	月	13:00～14:00 7/19、10/11 実施 8/9 休	①4/12～6/21 ②7/5～9/13 ③10/4～12/13 ④1/17～3/28	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	①②④期10回 一般 ¥23,100 メンバー ¥14,960 ③期11回 一般 ¥25,410 メンバー ¥16,450 各期16名
転倒予防エクササイズ	火	11:30～12:30	①4/13～6/22 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15	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 ¥23,100 メンバー ¥14,960 各期16名
身体調整エクササイズ	水	11:30～12:30 8/11 実施	①4/7～6/23 ②7/7～9/15 ③10/6～12/15 ④1/12～3/23	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	③④期10回 一般 ¥23,100 メンバー ¥14,960 ①②期11回 一般 ¥25,410 メンバー ¥16,450 各期16名
タイチーダンス	木	11:30～12:30 7/22 休	①4/8～6/17 ②7/1～9/16 ③10/7～12/16 ④1/13～3/24	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	①期10回 一般 ¥19,580 メンバー ¥12,650 ②③④期11回 一般 ¥21,530 メンバー ¥13,910 各期16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(税込)・定員
水 中 ウォーキング M	水	10:15～11:00 8/11 実施	①4/7～6/16 ②7/7～9/8 ③10/6～12/15 ④1/12～3/23	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。	各期10回 一般 ¥20,790 メンバー ¥13,860 各期22名
水 中 ウォーキング A		11:10～11:55 8/11 実施			
水 中 ウォーキング B	月	14:45～15:30 7/19,10/11 実施 8/9 休	①4/12～6/21 ②7/5～9/13 ③10/4～12/6 ④1/17～3/28		
水 中 ウォーキング C	土	10:15～11:00 7/24 休	①4/10～6/12 ②7/3～9/11 ③10/2～12/4 ④1/8～3/12		

◆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	対 象	指 導 内 容	受講料(税込)・定員
フラミンゴ	月	11:30～12:15 7/19,10/11 実施 8/9 休	①4/12～6/21 ②7/5～9/13 ③10/4～12/6 ④1/17～3/28	パタ足のできる方から泳力50m以下の人	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。	各期10回 ¥9,790 各期20名
カモメ	水	13:30～14:30 8/11 実施	①4/7～6/16 ②7/7～9/8 ③10/6～12/15 ④1/12～3/23			各期10回 ¥11,550 各期20名

◆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(税込)・定員
ダイビング (飛板飛込) 7/23 休	金	18:30～19:45 ③期はワオマスターズを含む。 費用別途	①4/9～6/11 ②7/2～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/18	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 森 礼	各期10回 一般 ¥26,510 メンバー ¥16,170 各期8名
日本泳法 基礎	木	10:30～11:30 7/22 休	①4/8～6/17 ②7/1～9/16 ③10/7～12/16 ④1/13～3/17	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	①④期10回 一般 ¥26,510 メンバー ¥16,170
日本泳法A		11:30～12:30 7/22 休	①4/8～6/17 ②7/1～9/16 ③10/7～12/16 ④1/13～3/17	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		一般 ¥29,160 メンバー ¥17,780 基礎 各期12名 A 各期16名
日本泳法B	火	18:30～19:30	①4/13～6/22 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが50m以上泳げる人	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。 指導 伊藤 由紀 井上 信子 斎藤久美子 寺岡 祥子 山田 智子	各期10回 一般 ¥26,510 メンバー ¥16,170 各期16名
アーティスティックスイミングA		13:30～14:30	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、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 7/22 休	①4/8～6/17 ②7/1～9/9 ③10/7～12/16 ④1/13～3/17	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが50m以上泳げる人	①②④期10回 一般 ¥26,510 メンバー ¥16,170 ③期11回 一般 ¥29,160 メンバー ¥17,780 B 各期20名 C 各期16名	
アーティスティックスイミングC —基礎編—	金	13:00～14:00 7/23 休	①4/9～6/11 ②7/2～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/18			

☆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。

☆シンクロナイズドスイミングはアーティスティックスイミング(AS)に名称が変更されました。

## ◆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(税込)・定員
スイミング 初 級 A	水	12:00～13:00 8/11 実施	①4/7～6/16 ②7/7～9/8 ③10/6～12/15 ④1/12～3/23	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 ¥23,100 メンバー ¥13,860 各期15名
スイミング 初 級 B	火	19:30～20:30	①4/13～6/22 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15			
スイミング 中 級 A	金	11:00～12:00 7/23 休	①4/9～6/11 ②7/2～9/10 ③10/1～12/3 ④1/7～3/18	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 他に、バタフライ、横泳ぎ、立泳ぎ等を 指導します。	各期10回 一般 ¥23,100 メンバー ¥13,860 各期20名
スイミング 中 級 B	木	18:30～19:30 7/22 休	①4/8～6/17 ②7/1～9/9 ③10/7～12/9 ④1/13～3/17			
スイミング 中～上級 A	月	13:30～14:30 7/19,10/11 実施 8/9 休	①4/12～6/21 ②7/5～9/13 ③10/4～12/6 ④1/17～3/28	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。	各期10回 一般 ¥23,100 メンバー ¥13,860 各期20名
スイミング 中～上級 B	水	19:15～20:15 8/11 実施	①4/7～6/16 ②7/7～9/8 ③10/6～12/15 ④1/12～3/23			
スイミング 上 級	火	10:30～11:30	①4/13～6/22 ②7/6～9/7 ③10/5～12/14 ④1/11～3/15			

## ◆スイミング4回講習 ◎通常のスクールプログラムに参加しにくい方、1種目を集中して習いたい方のためのプログラム

クラス名	曜	時 間	期 間	申込開始日	対 象	指 導 内 容	受講料(税込)・定員
平 泳 ぎ	金	14:15～15:15 7/23 休	①5/7～5/28	4/2(金)	バタ足のできる 人から泳力25m 以下の人	種目別の4回講習で す。各種泳法の基礎 から指導します。	各期4回 一般 ¥9,240 メンバー ¥5,540 各期10名
ク ロ ー ル			②7/2～7/30	5/28(金)			
背 泳 ぎ			③10/1～10/22	8/27(金)			
平 泳 ぎ			④11/5～11/26	10/1(金)			
バ タ フ ラ イ			⑤1/7～1/28	11/19(金)			
バ ラ フ ラ イ	土	11:15～12:15	①6/5～6/26	4/24(土)			
平 泳 ぎ			②8/28～9/18	7/10(土)			
ク ロ ー ル			③1/8～1/29	11/20(土)			

☆受講料のお支払いはメンバーも現金となります。☆在籍者の優先受付はありません。

## 【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	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	12:05～12:50 7/23 休	①4/9～6/11 ②7/2～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/18	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。 ※受講は原則ひとり1クラスまでです。	①②④期10回 ¥20,790 ③期11回 ¥22,860 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 7/19,10/11 実施 8/9 休	①4/12～6/21 ②7/5～9/13 ③10/4～12/13 ④1/17～3/28		①②④期10回 ¥20,790 ③期11回 ¥22,860 各期16名
ディープ ウォーター ウォーキング C	木	12:30～13:15 7/22 休	①4/8～6/17 ②7/1～9/16 ③10/7～12/16 ④1/13～3/17		①④期10回 ¥20,790 ②③期11回 ¥22,860 各期16名
ディープ ウォーター ウォーキング D	土	11:45～12:30 7/24 休	①5/1～5/29 ②7/3～8/7 ③10/2～10/30 ④11/20～12/18 ⑤2/5～3/5		※Dクラスの申込開始日(在籍者の優先受付はありません) ①4/3 ②6/5 ③9/4 ④10/23 ⑤1/8 ☆Dクラスのみ受講料のお支払いはメンバーも現金となります。