

## 【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

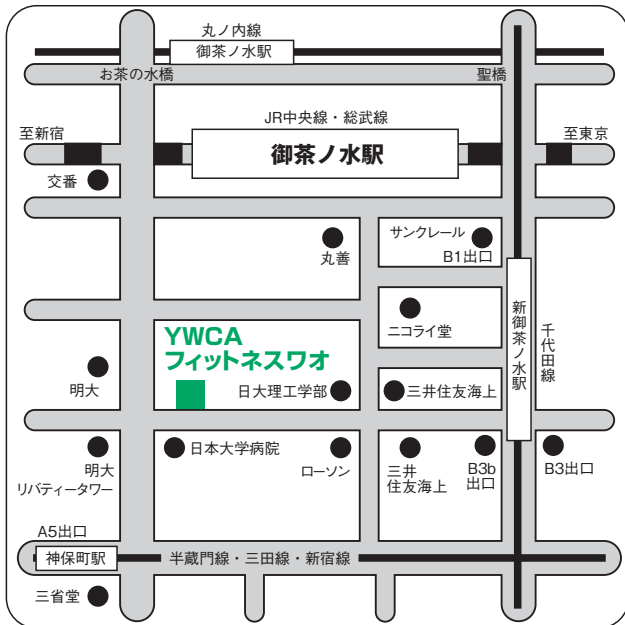
クラス名	曜	時 間	期 間	対 象	指 導 内 容	受講料(税込)・定員
ア ン コ ア	土	15:45～18:00	43期 5/23～7/11 44期 10/17～12/5	乳がん手術後8週間 以上経過した方	プール・スタジオでの運動と情報 共有を組み合わせたプログラム。	各期8回 ¥22,000 各期16名

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 (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

2020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	①期：3月4日（水）
	②期：6月3日（水）
	③期：9月2日（水）
	④期：12月2日（水）

■受付時間

月～金曜日	10：00～20：00
土曜日	10：00～16：00

■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。
- 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から申し込みを受け付けます。

■休館日：日曜、祝日、12/25（クリスマス）

■休場期間：9/23～9/26、12/29～1/5

■7/25～8/8のオリンピック開催期間中はスクールは休講となります。

■小中学生水泳プログラムは別冊をご覧ください。

■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。

## ◆スタジオプログラム（7/25～8/8は休講）

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	①4/4～6/6 ②6/20～9/12 ③10/3～12/12 ④1/9～3/13	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	①②④期10回 一般 ¥23,650 メンバー ¥15,290 ③期11回 一般 ¥26,010 メンバー ¥16,810 各期18名
バレエ初級	月	19:30～21:00	①4/6～6/15 ②6/29～9/14 ③10/5～12/14 ④1/18～3/22	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。バレエ初心者や久しぶりの方にもおすすめです。 指導 荻野 康代	①③④期10回 一般 ¥23,650 メンバー ¥15,290 ②期9回 一般 ¥21,280 メンバー ¥13,760 各期18名
身体とココロのコンディショニング	金	13:00～14:15 5/29 休 10/23 休 2/12 休	①4/3～6/12 ②6/26～9/18 ③10/9～12/18 ④1/8～3/19	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	各期10回 一般 ¥23,100 メンバー ¥15,000 各期25名
リンパピクス	月	13:00～14:00	①4/6～6/15 ②6/29～9/14 ③10/5～12/14 ④1/18～3/22	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	①③④期10回 一般 ¥22,000 メンバー ¥14,300 ②期9回 一般 ¥19,800 メンバー ¥12,870 各期25名
転倒予防エクササイズ	火	11:30～12:30	①4/7～6/16 ②6/30～9/15 ③10/6～12/15 ④1/12～3/23	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 ¥22,000 メンバー ¥14,300 各期16名
身体調整エクササイズ	水	11:30～12:30	①4/1～6/17 ②7/1～9/16 ③10/7～12/16 ④1/13～3/17	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	①②④期10回 一般 ¥22,000 メンバー ¥14,300 ③期11回 一般 ¥24,200 メンバー ¥15,730 各期16名
タイチーダンス	木	11:30～12:30	①4/2～6/4 ②6/18～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/18	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	①②④期10回 一般 ¥18,700 メンバー ¥12,100 ③期11回 一般 ¥20,570 メンバー ¥13,310 各期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(7/25~8/8は休講)

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	9:45~10:30	①4/1~6/17 ②7/1~9/16 ③10/7~12/9 ④1/13~3/17	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 ¥19,800 メンバー ¥13,200 各期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	①4/6~6/15 ②6/29~9/14 ③10/5~12/14 ④1/18~3/22			①③④期10回 一般 ¥19,800 メンバー ¥13,200 ②期9回 一般 ¥17,820 メンバー ¥11,880 各期22名
水中ウォーキング C	土	9:45~10:30	①4/4~6/6 ②6/20~9/12 ③10/3~12/5 ④1/9~3/13			各期10回 一般 ¥19,800 メンバー ¥13,200 各期22名

◆水中ウォーキング+スイミング(7/25~8/8は休講)

クラス名	曜	時 間	期 間	対 象 ・ 指 導 内 容	受講料(税込)・定員
健康水泳	金	14:15~15:15	①4/3~6/5 ②6/19~9/11 ③10/2~12/11 ④1/8~3/12	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。	①②④期10回 一般 ¥22,000 メンバー ¥13,200 ③期11回 一般 ¥24,200 メンバー ¥14,520 各期20名

◆特殊種目レッスン(7/25~8/8は休講)

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)	金	18:30~19:45 ③期はワオマス ターズを含む。 費用別途	①4/3~6/5 ②6/19~9/11 ③10/2~12/11 ④1/8~3/12	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 ¥22,990 メンバー ¥13,970 各期12名
日本泳法基礎	木	10:30~11:30	①4/2~6/4 ②6/18~9/10 ③10/1~12/10 ④1/7~3/18	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	①②④期10回 一般 ¥25,300 メンバー ¥15,400 ③期11回 一般 ¥27,830 メンバー ¥16,940 A・B各期16名 基礎各期12名
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		
日本泳法B	火	18:30~19:30	①4/7~6/16 ②6/30~9/15 ③10/6~12/15 ④1/12~3/23	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 齋藤久美子 寺岡 祥子 山田 智子	各期10回 一般 ¥25,300 メンバー ¥15,400 各期16名
アーティスティックスイミングA		13:30~14:30		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	①4/2~6/4 ②6/18~9/10 ③10/1~12/10 ④1/7~3/18	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが50m以上泳げる人		①②④期10回 一般 ¥25,300 メンバー ¥15,400 ③期11回 一般 ¥27,830 メンバー ¥16,940 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 5/1 休	①4/3~6/12 ②6/19~9/11 ③10/2~12/11 ④1/8~3/12			

☆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（7/25～8/8は休講）

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	11:30～12:30	①4/1～6/17 ②7/1～9/16 ③10/7～12/9 ④1/13～3/17	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 ¥22,000 メンバー ¥13,200 各期15名
スイミング 初 級 B	火	19:30～20:30	①4/7～6/16 ②6/30～9/15 ③10/6～12/15 ④1/12～3/23			
スイミング 中 級 A	金	11:00～12:00	①4/3～6/5 ②6/19～9/11 ③10/2～12/4 ④1/8～3/12	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泳法に加え、横泳ぎ、立泳ぎ、その他を指導します。	各期10回 一般 ¥22,000 メンバー ¥13,200 各期25名
スイミング 中 級 B	木	18:30～19:30	①4/2～6/4 ②6/18～9/10 ③10/1～12/3 ④1/7～3/18			
スイミング 中～上級A	月	13:30～14:30	①4/6～6/15 ②6/29～9/14 ③10/5～12/14 ④1/18～3/22	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。	①③④期10回 一般 ¥22,000 メンバー ¥13,200 ②期9回 一般 ¥19,800 メンバー ¥11,880 各期25名
スイミング 中～上級B	水	19:15～20:15	①4/1～6/17 ②7/1～9/16 ③10/7～12/9 ④1/13～3/17			
スイミング 上 級	火	10:30～11:30	①4/7～6/16 ②6/30～9/15 ③10/6～12/15 ④1/12～3/23			

◆メンバーのためのスイミングレッスン（ワオクラブ）（7/25～8/8は休講）

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	11:15～12:00	①4/6～6/15 ②6/29～9/14 ③10/5～12/14 ④1/18～3/22	バ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。	①③④期10回 ¥9,350
カモメ	水	13:30～14:30	①4/1～6/17 ②7/1～9/16 ③10/7～12/9 ④1/13～3/17			各期10回 ¥8,410 各期20名
						各期10回 ¥11,000 各期25名

【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（7/25～8/8は休講）

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	①4/3～6/5 ②6/19～9/11 ③10/2～12/11 ④1/8～3/12	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 ¥19,800
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 ②6/29～9/14 ③10/5～12/14 ④1/18～3/22		③期11回 ¥21,780 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	①4/2～6/4 ②6/18～9/10 ③10/1～12/10 ④1/7～3/18		①③④期10回 ¥19,800
					②期9回 ¥17,820 各期16名
					③期11回 ¥21,780 各期16名