

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。レベルに応じたクラスを選んでください。

■受付開始日

期	受付開始日	在籍者優先受付期間
①期	3月12日(水)	3月5日(水)～3月11日(火)
②期	5月28日(水)	5月21日(水)～5月27日(火)
③期	8月27日(水)	8月20日(水)～8月26日(火)
④期	11月19日(水)	11月12日(水)～11月18日(火)

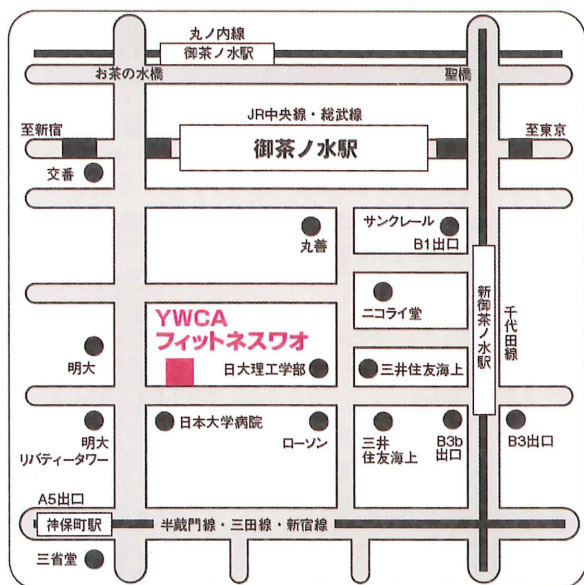
- スクールの申し込み受付は在籍者優先となります。継続希望者は優先受付期間内に受講証をお持ちの上お申し込みください。

■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：9/22～9/27、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



2025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
- 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。

■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。

■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。

●スイミング初級および満員のクラスは体験できません。

●費用(税込)

一般¥1,980 メンバー・小中学生¥1,320

※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	①4/5~6/21(11) ②7/5~9/13(11) ③10/4~12/13(11) ④1/10~3/21(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15名
バレエ初級	月	19:20~20:50	①4/7~6/9(9) ②6/23~9/1(9) ③9/29~12/15(9) ④1/19~3/23(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 ¥23,360 メンバー ¥15,040 各期15名
身体とココロのコンディショニング	金	13:00~14:15 8/15 休 10/17 休	①4/11~6/20(11) ②7/4~9/12(10) ③10/3~12/19(11) ④1/9~3/13(10)	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っている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
転倒予防エクササイズ	火	11:30~12:30	①4/8~6/24(10) ②7/8~9/16(11) ③10/7~12/16(11) ④1/6~3/17(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	(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16名
身体調整エクササイズ	水	11:30~12:30	①4/9~6/18(11) ②7/2~9/10(11) ③10/1~12/10(11) ④1/7~3/18(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20名
太極舞	木	14:40~15:40 8/14 休	①4/10~6/19(11) ②7/3~9/11(10) ③10/2~12/11(11) ④1/8~3/19(11)	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16名
New! 姿勢改善エクササイズ	月	13:00~14:00	①4/7~6/9(9) ②6/23~9/1(9) ③9/29~12/15(9) ④1/19~3/23(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 ¥21,780 メンバー ¥14,050 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	①4/9~6/18 (11) ②7/2~9/10 (11) ③10/1~12/10 (11) ④1/7~3/18 (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
水 中 ウォーキング A		11:10~11:55			(10回) 一般 ¥21,780 メンバー ¥14,520
水 中 ウォーキング B	月	14:30~15:15	①4/7~6/9 (9) ②6/23~9/1 (9) ③9/29~12/15 (9) ④1/19~3/23 (9)		(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	①4/5~6/21 (11) ②7/5~9/13 (11) ③10/4~12/13 (11) ④1/10~3/21 (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
フラミング	月	11:30~12:15	①4/7~6/9 (9) ②6/23~9/1 (9) ③9/29~12/15 (9) ④1/19~3/23 (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) ¥9,800 各期 20名
カモメ	水	13:30~14:30	①4/9~6/18 (11) ②7/2~9/10 (11) ③10/1~12/10 (11) ④1/7~3/18 (10)			(10回) ¥14,520 (11回) ¥15,970 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	木	12:00~12:45	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 ¥18,150 メンバー ¥10,890
スイミング 初級 B	金	19:30~20:15	①4/11~6/20 (11) ②7/4~9/12 (11) ③10/3~12/12 (11) ④1/9~3/13 (10)			(11回) 一般 ¥19,960 メンバー ¥11,970 各期 15名
スイミング 中級 A	金	11:00~12:00	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	①4/10~6/19 (11) ②7/3~9/11 (11) ③10/2~12/11 (11) ④1/8~3/19 (11)			(11回) 一般 ¥26,620 メンバー ¥15,970 各期 20名
スイミング 中級 C	水	12:00~13:00	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~上級	水	19:00~20:00	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	①4/8~6/24 (10) ②7/8~9/16 (11) ③10/7~12/16 (11) ④1/6~3/17 (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	①4/11~6/13 (10) ②7/4~9/5 (10) ③10/3~12/5 (10) ④1/9~3/13 (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 A	木	10:30~11:30	①4/10~6/12 (10) ②7/3~9/4 (10) ③10/2~12/4 (10) ④1/8~3/12 (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 ¥27,830 メンバー ¥16,940
日本泳法 B	火	18:30~19:30	①4/8~6/24 (10) ②7/8~9/16 (11) ③10/7~12/16 (11) ④1/6~3/17 (11)			(11回) 一般 ¥30,610 メンバー ¥18,630 A 各期20名 B 各期16名
アーティスティック スイミング 入門	火	19:30~20:30	①4/8~6/24 (10) ②7/8~9/9 (10) ③10/7~12/9 (10) ④1/6~3/10 (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 片岡 五月 齋藤久美子 高橋 叶 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	金	14:15~15:15	①4/11~6/13 (10) ②7/4~9/5 (10) ③10/3~12/5 (10) ④1/9~3/13 (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	①4/8~6/24 (10) ②7/8~9/9 (10) ③10/7~12/9 (10) ④1/6~3/10 (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		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	①4/10~6/19 (11) ②7/3~9/11 (11) ③10/2~12/11 (11) ④1/8~3/19 (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	①4/11~6/20 (11) ②7/4~9/12 (11) ③10/3~12/12 (11) ④1/9~3/13 (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。	(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	①4/7~6/9 (9) ②6/23~9/1 (9) ③9/29~12/15 (9) ④1/19~3/23 (9)		
ディープ ウォーター ウォーキング C	木	12:45~13:30	①4/10~6/19 (11) ②7/3~9/11 (11) ③10/2~12/11 (11) ④1/8~3/19 (11)		
ディープ ウォーター ウォーキング D	土	12:15~13:00	①4/5~6/21 (11) ②7/5~9/13 (11) ③10/4~12/13 (11) ④1/10~3/21 (11)		

☆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」