

厚木YMCA

2008大人のためのプログラムガイド

プールプログラム

スイミングレッスン

泳力別にグループを編成し指導者がレッスンをを行います。4種目(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を泳げるよう練習していきます。

対象	クラス名	曜日	時間	月費用(税込)月4回の場合(回数によって異なります)
16歳以上	スイムB	火	11:00~12:00	7,228円
	スイムD	木		
	スイムF	土	13:00~14:00	
	スイムフリー	上記3クラス参加可能		

フリースイミング

お昼の時間帯に自由にプールをご利用いただけます。続けて泳ぐ方のためのコースと、歩く方のためのコースに分かれています。

対象	クラス名	曜日	時間	月費用(税込)
16歳以上	デイトムフリー	月~金	12:00~13:00	16歳~59歳 5,250円
		土	12:30~14:00	60歳以上の方は 4,200円 キッズファミリー(お子様が会員の方) 4,200円

60歳以上の方でフリースイミング(アクティブマスター)にご参加の方がクラスに参加する場合

- ・転倒予防体操 1,050円
- ・英会話クラス 3,675円 (英会話クラスはお尋ねください。)
- ・かんたんアクアエクササイズ 1,260円
- ・アクアエクササイズ 1,575円

この金額は月費用です。(税込)

水中健康体操

水特有の浮力、水圧、水流を利用して、ご自分の身体機能にあった運動ができます。関節に負担のかからない方法で心肺機能の向上や筋力の維持を図りながら健康的で生き生きとした身体をつくります。

対象	クラス名	曜日	時間	月費用(税込)月4回の場合(回数によって異なります)
16歳以上	かんたんアクアエクササイズ	月	11:00~11:45	6,573円
	アクアエクササイズ	金		
	アクアフリー	上記2クラス参加可能		

マタニティスイミング

適度な運動は母子に良い影響を与えます。体力をつけ、呼吸法を習得し、ストレスを解消しましょう。<協力 塩塚クリニック>

対象	クラス名	曜日	時間	月費用(税込)月4回の場合(回数によって異なります)
妊娠16週以後の方	マタニティC	水	10:15~11:30	7,350円
	マタニティF	土	11:00~12:15	
	マタニティサポート	上記2クラス参加可能		11,550円

フロアプログラム

転倒予防体操

ストレッチ運動、簡単なエアロビクス運動、椅子に座ったままでもできる運動、筋肉を強くする運動などを組み合わせて転倒しない身体を作っていきます。

対象	クラス名	曜日	時間	月費用(税込)月4回の場合(回数によって異なります)
60歳以上	転倒予防体操	土	10:00~11:00	4,477円

自彊術

自彊術(じきょうじゅつ)は日本最初の健康体操で、独自の呼吸法や手技治療法(摩擦・マッサージや整体術など)を持ち、現代医学・東洋医学の両面から有効と認められています。そのため、病弱者・高齢者にも無理なくできる「最も古く最も新しい健康法」として注目をあび、心身ストレスの解消や自律神経失調症・成人病に効果のある『万病克服の体育療法』と昔から言われています。

<講師>森下 奈美子(自彊術普及会奥伝)

クラス名	曜日	時間	月費用(税込)月4回の場合(回数によって異なります)
自彊術(じきょうじゅつ)	木	10:30~12:00	6,023円



厚木YMCA

<http://www.yokohamaymca.org>

TEL 046 - 223 - 1441

〒243-0018 厚木市中町4-16-19

受付時間 月曜日~土曜日 10:00~19:00

小田急線本厚木駅より徒歩5分

