



# 横浜中央YMCA 2008 Adult wellness Guide



## フリーメンバー

クラス名	プール	スタジオ・体育館	トレーニングルーム	月会費(税込)
マスター (15歳以上) *中学生を除く	・フリースイミング ・ソフトアクア ・アクアダンス ・アクア・サーキット ・水泳スキルアップ ・水泳クラブ ・ジャグジー	・ランニングトラック ・卓球 ・ストレッチ ・ピラティス ・ヨガ ・ヨガ・ベーシック ・コア・トレーニング ・太極拳	・エアロバイク ・トレッドミル ・各種マシン ・フリーウエイト ・ウエイトクラブ ・マシン・ウエイトトレーニング	9,240円 キッズファミリー料金(1人) 4,620円
アクティブ マスター (60歳以上)				6,300円 無料でレンタルタオルを ご利用いただけます
*全ての時間ご利用いただけます。(夏季・冬季・春季は時間変更がございます)				
デイトタイム (15歳以上) *中学生を除く	・フリースイミング ・ソフトアクア ・ジャグジー	・ランニングトラック ・卓球 ・ストレッチ ・ピラティス ・ヨガ(火、木 13:00~) ・ヨガ・ベーシック ・コア・トレーニング ・太極拳	・エアロバイク ・トレッドミル ・各種マシン ・フリーウエイト ・マシン・ウエイトトレーニング	6,930円 キッズファミリー料金(1人) 3,465円
*朝の時間(月~土)/昼の時間(月~金)(夏季・冬季・春季は時間変更がございます)				
ナイト (15歳以上) *中学生を除く	・フリースイミング ・アクアダンス ・アクア・サーキット ・水泳スキルアップ ・水泳クラブ ・ジャグジー	・ランニングトラック ・ヨガ(木 18:30~) ・太極拳 ・コア・トレーニング	・エアロバイク ・トレッドミル ・各種マシン ・フリーウエイト ・ウエイトクラブ	6,930円 キッズファミリー料金(1人) 3,465円
*夜の時間(月~金) / 土曜日の全日				
キッズ ファミリー (15歳以上) *中学生を除く	横浜中央YMCAの健康教育部幼少年間プログラム会員のご家族(同居家族)で、15歳以上(中学生を除く)の方は、フリープログラムに割引金額にて参加いただくことができます。		スチューデント (15~22歳) *中学生を除く	15歳~22歳で学生(高校・専門・短期・大学)の方は月会費6,000円(税込)でマスターと同様に施設をご利用いただけます。

\*1 フリーメンバーの方は、月会費2,100円(税込)~3,150円(税込)で各種レッスンプログラムにご参加いただけます。

\*2 レンタルロッカー<月会費1,000円(税込)>でご利用いただけます。お申し込みが必要です。

会員区分	プール		トレーニングルーム		ランニングトラック(体育館)		
マスター アクティブマスター スチューデント デイトタイム ナイト	朝	月・木	7:45~13:45	月~土	7:30~9:00	月~土	8:00~9:00
		火・水・金	7:45~10:00				
		土	7:45~9:00				
	昼	火・水	12:15~13:45	月~金	10:30~14:00	月~金	12:00~13:00
		金	12:15~13:00				
	ナイト	月	18:45~21:15	月~金	16:30~21:30	月~金	18:00~21:30
		火~金	18:30~21:15	土	7:30~9:00 11:00~20:30	土	8:00~9:00
土		7:45~9:00 18:30~20:30	12:00~13:00 18:00~20:30				

## フリーメンバープログラム(予約不要、自由参加)

水泳スキルアップ	初心者から上級者まで仲間と泳力を高めます。(初級グループには指導者がつきます)
ソフトアクア	アクアミットを使用し、水の抵抗を利用して、自分のペースで無理なく運動することができます。
アクアダンス	音楽に合わせて全身を動かします。体脂肪を燃焼させたい方にもお勧めです。
アクア・サーキット	音楽に合わせて全身を動かし、アクアミットなどを使用して効果的に筋力づくりを行います。
ピラティス	身体を内側から鍛え姿勢や筋のアンバランスを修正します。筋力・柔軟性が向上します。
コア・トレーニング	身体の奥にある深層筋を鍛えることで、美しい姿勢を維持し、身体の歪みを防ぎます。
コア・トレーニング & ストレッチ	身体の奥にある深層筋を鍛えた後は、ゆったりとストレッチを行いリラックスします。
ヨガ	呼吸法や身体のポーズの取り方を学びながら、心身をリフレッシュさせます。
ヨガ・ベーシック	身体をほぐし、柔軟性やバランス能力を高めていきます。
ストレッチ	準備体操をし、筋肉を伸ばして運動前や運動後のケガ防止や疲労感を残さないようにします。
卓球	仲間とともに、楽しく身体を動かし、ボールを扱うことで集中力を高めます。
太極拳	ゆったりとした音楽を聴きながら、心を静め、穏やかに、ゆっくりと全身を動かします。

## アクアエクササイズ(レッスン)

クラス名	対象	内 容	月会費(税込)
水中ウォーキング (初心者)	30歳以上の方	顔を水につけずに、水中での歩行を中心とした、上肢、下肢の筋力づくりを行います。運動が初めての方、陸上での歩行や日常生活動作が困難な方でも安心してご参加いただけます。 <日時> 水・木曜日 11:30~12:15	週1回/6,720円 週2回/9,450円 *水中ウォーキング・水中体操から2クラスをお選びください。
水中体操 (初心~経験者)	30歳以上の方	顔を水につけずに、日常動作に必要な白筋の筋力づくりを行います。体の筋肉を各部分に分けて行いますので分かりやすく効果的です。運動初心者の方でも安心してご参加いただける筋力アップのクラスです。 <日時> 月曜日 14:00~14:45 火・金曜日 9:30~10:15	
アクアエクササイズ (初心~経験者)	15歳以上の方 *中学生を除く	有酸素運動と全身の筋力づくりを行います。音楽に合わせて楽しく、無理なく全身を動かします。水中では体重が軽減され筋力の低下、関節の痛みのある方も足腰に負担をかけずにご参加いただけます。 <日時> 月・木曜日 10:00~11:00 水曜日 9:00~10:00 金曜日 10:15~11:15	週1回/ 7,455円 週2回/10,500円 *アクアエクササイズクラスから2クラスをお選びください。

Active Older Adult

## 水中体操 & スイミング(レッスン)

クラス名	対象	内 容	月会費(税込)
水中体操 & スイム (初心~4泳法)	15歳以上の方 *中学生を除く	前半30分は水中体操でウォーキングを中心とした有酸素運動及び日常生活に必要な筋力づくりを行います。後半45分は4泳法の基本動作を身に付けていきます。 <日時> 月・火・木曜日 12:30~13:45	週1回/ 8,505円 週2回/12,600円

Active Older Adult

## スイミング(レッスン)

クラス名	対象	内 容	月会費(税込)
シニアスイミング (初心~中級)	60歳以上の方	水泳が初めての方からクロール、背泳ぎの基本動作の習得を目標にゆっくり楽しくレッスンします。 <日時> 水曜日 13:00~13:45	週1回/6,720円
スイムレッスン (初心~4泳法)	15歳以上の方 *中学生を除く	水泳が初めての方から、4泳法の基本動作の習得を目標とする方まで、泳力別の少人数グループで、個々の目的に合わせ、楽しくレッスンいたします。 <日時> 月・水・木・土曜日 9:00~10:00 月曜日 18:45~19:45 水・木・金曜日 18:30~19:30	週1回/ 7,455円 週2回/10,500円 *スイムレッスンクラスから2クラスをお選びください。
アドバンススイム (初心~4泳法)	15歳以上の方 *中学生を除く	泳力別のグループで4泳法の技術を高めていくクラスです。フォームの矯正を行いながら、長く、楽に泳げることを目標に、楽しくレッスンいたします。 <日時> 月曜日(アドバンス)17:30~18:45 月・水・木曜日 11:00~12:15 月曜日 13:45~15:00 金曜日 9:00~10:15	週1回/ 8,505円 週2回/12,600円
レディーススイム (初心~4泳法)	15歳以上の女性 *中学生を除く		

Active Older Adult

## パーソナル(レッスン)

クラス名	時間	内 容	費用(税込)
パーソナルスイム (初心~経験者)	30分	水泳の泳法をマンツーマンで指導いたします。 *下記日程での実施となり、事前の予約が必要です。(2週間前) <日時> 水曜日 14:00~14:30 金曜日 19:30~20:00	1回30分 2,625円

## フロアーエクササイズ(レッスン)

クラス名	対象	内 容	月会費(税込)
YMCA 健骨健脳体操 (初心~経験者)	30歳 以上の方	加齢に伴う身体機能の低下を予防するため、ウォーミングアップ(有酸素運動)、脳刺激、筋刺激、骨刺激、リラクゼーションを全て意図的に行います。無理なく効果的な運動で生涯健康作り、仲間作りをします。 <日時> 月・木曜日 10:00~11:00	週1回/4,200円 週2回/6,300円 <b>Active Older Adult</b>

## パッケージプログラム(レッスン)

クラス名	内 容	月会費(税込)
こつこつ ゆうゆうパック	YMCA Active Older Adultプログラム「健骨健脳体操」と、「水中体操」が「水中ウォーキング」の中から1クラスを選んで参加することができます。 <b>Active Older Adult</b>	7,875円

## ボールルーム<社交>ダンス(レッスン)

クラス名	対象	内 容	月会費(税込)
ボールルーム ダンス (初心~経験者)	15歳 以上の方 *中学生を 除く	ダンスの基本動作から段階的に指導いたします。(衣装着用)ダンスを通して様々な年代の方と交流を深めることができます。12月にはダンスパーティを行います。 <日時> 火・水曜日 18:20~20:20 土曜日 14:30~16:30 土曜日 16:30~18:30	週1回/9,240円

## フリーメンバーのレッスンパック料金

フリーメンバーの方が、アクアエクササイズ・スイミング・フロアーエクササイズのレッスンを追加登録されますと、下記の割引料金にてレッスンにご参加いただけます。

アクアエクササイズ/水中体操&スイミング/スイミング  
フロアーエクササイズ

週1回/月会費 3,150円(税込)

週1回/月会費 2,100円(税込)

## コミュニティ活動

クラス名	時間	内 容	会費(税込)
YMCA 歌のハーモニー	120分	フォークソング、ニューミュージック、ポップなど簡単な二部合唱を歌います。	第2、第4火曜日9階チャペル 10:00~12:00 会員無料/一般1回1,000円
自力整体法	120分	身体のトラブルの総てがバランスの崩れから始まります。整体と整食法で体内の老廃物を出し、若々しい筋肉と骨格をつくります。	毎週水曜日 3階スタジオ 10:00~12:00 会員無料/一般1回2,000円
自力整体法 (ビギナー)			第1、第3水曜日3階スタジオ 13:30~15:30 会員無料/一般1回2,000円
手話ダンス	60分	歌詞を手話で表現して、リズムに合ったステップで踊ります。耳の不自由な方とも一緒に楽しめるように考案されたものです。	第1、第3土曜日3階スタジオ 10:00~11:15 会員無料/一般1回1,000円

**Active Older Adult**

YMCA Active Older Adult プログラムは、シニアの方でも無理なく運動が始められ、運動を続けることができるお勧めのプログラムです。



### 体組成測定

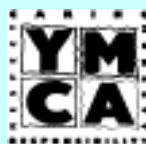
(Body Composition Analyzer)

体組成(筋肉量、脂肪量)を測定し、体型評価や平均値との比較をします。自分に合ったトレーニング法や、効率よく運動するためにも自分の身体について理解しておくことは大切です。15歳以上の方(中学生を除く)を対象に、毎月測定会を実施しています。測定は約15分です。事前にご予約ください。

### YMCAの願い

YMCAでは活動を通して次のことを学びます

「自分のいのちとみんなのいのちを大切にすること」「家族、地域のひとりひとりとして責任があること」「世界と地域を見つめ、考え、行動すること」「ボランティア精神とリーダーシップを身につけること」「すこやかな心と体を育むこと」YMCAではこれらを実現するために、「思いやり」「誠実さ」「尊敬心」「責任感」をすべての場面で大切にしています。



# ボランティア活動

YMCAは、ボランティアの皆様と活動を共にする団体です。YMCAのプログラムをサポートしていただくことをはじめ、企画や運営にも会員の方と共に取り組んでおります。様々な地域の問題にも目を向け、多くの会員の皆様と積極的に取り組んでいきたいと考えています。お子様を対象とした水泳や体操クラスのサポート、成人プログラムのサポート、プログラムの指導者、募金活動等、様々なボランティア活動を実施しています。



## ご入会方法

ご入会手続きの際にご用意いただく物 下記の ~ をご用意の上、健康教育部受付にてお申し込みください。

入会金1,000円

月会費2ヶ月分 (税込月会費)

銀行預金通帳 (口座番号確認のため)

銀行届出印鑑 (上記銀行口座にお届けの物)

顔写真2枚 (縦 2.5cm × 横 2cm)

60歳以上の方は、YMCA所定の成人ウェルネス診断書、又は健康診断(人間ドック等)の検査結果(3ヶ月以内)をご提出ください。

身分証明書(運転免許証、保険証、パスポート、外国人登録証)

\* スチューデント会員は入会手続き時に学生証をご掲示いただきます。

\* 各レッスンの月会費はレッスン回数に応じて変動します。表記の金額は月4回の場合です。

\* フリー + レッスンパック、週2回クラス、パッケージプログラム、ボールルームダンスの月会費は毎月同額となります。

\* ご入会を希望される方が18歳未満の場合は、保護者の方の同意書をご提出いただきます。

\* 運動に差し支えないお身体であることを所定の問診票にて確認をさせていただきます。

\* 施設利用料は一切かかりません。(フリーメンバー、レッスンメンバー)

キャンセル規定

1. 退会を希望する場合には、所定の退会届を直接受付へ提出してください。
2. 退会の申し出は、退会を希望する月の前月末日(当日YMCAが休館の場合はその前日)までとします。
3. 退会を希望する月の前月10日(当日YMCAが休館の場合は前日)までに申し出の場合、指定日に口座振替はいたしません。前月11日以降より前月末日までの申し出の場合、口座振替の手続きの関係上、指定日に退会希望コースの月会費を口座振替させていただき、後に銀行振込みで返金をさせていただきます。なお、返金に伴う振込手数料はご負担いただきます。  
入会金は一切返金いたしませんので、予めご了承ください。

**施設利用及びプログラム参加の禁止** 次の各号に該当する方は、施設の利用及びプログラムの参加を禁止します。

医師より運動を禁止されている方 一時的な筋肉の痙攣や、意識の喪失などの症状を招く疾病を有する方 伝染病、その他、伝染または感染するおそれのある疾病を有する方 刺青、タトゥーのある方 飲酒等により正常な施設利用ができないとYMCAが判断した方 グループ活動が困難な方 その他、正常な施設利用ができないとYMCAが判断した方

**その他** 夏季法定施設点検、年末年始、一部祝日は休館日となり、施設をご利用いただけない場合があります。



2009年10月横浜YMCAは創立125周年を迎えます

横浜YMCAは124年前の開港間もない横浜で、熱心なキリスト教信仰を持つ青年たちによって誕生しました。来年創立125周年を迎えるにあたり、一人ひとりのいのちが輝くことを願って、世界に広がるYMCAと協力をしながら平和な世界の実現を目指して活動を続けていきます。

横浜中央YMCA 健康教育部

TEL 045(661)0084

<http://www.yokohamaymca.org>

横浜市中区常盤町1-7

JR線・横浜市営地下鉄線「関内駅」徒歩3分  
みなとみらい線「日本大通り駅」徒歩7分

< 受付時間 >

月～金曜日  
10:00～18:00  
土曜日  
10:00～17:00  
日曜日  
10:00～16:00



\* 立体駐車場有り(30分:200円)  
\* 駐輪場はございません