

キッズ ウェルネス ガイド 2026

◆ベビースイミング YMCA Baby Swimming

ベビースイミングは、お子様と保護者の方が一緒にプールに入り、お子様が安心して、楽しく水に慣れ親しみます。定期的に運動することで、お子様の生活リズムが養われます。保護者の方同士の仲間づくりもできます。

対 象	クラス	曜日	時 間	月費用 (税込)
6ヶ月～3歳児 (2022年4月2日～ 2023年4月1日生まれ) のお子様と保護者	ベビー2	火	11:15～12:00	月2回：4,312円 月3回：6,468円 月4回：8,624円 ※月の練習回数に準じます
	ベビー4	木		
	ベビー7	日	10:15～11:00	
	追加ベビー	火木日	各曜日に準じます	

◆水 泳 YMCA Aquatic

レベル別のグループ指導で、水慣れから四泳法の基準タイム測定まで、10段階に分かれた評価方法(ワッペンテスト)により段階的に無理なく指導をします。最終日にはワッペンテストを実施します。安全教育として年に一回着衣泳体験を実施します。

対 象	クラス	曜日	時 間	月費用 (税込)
3歳～5歳児 (年長)	ラッコ1	月	15:15～16:15	月2回：6,468円 月3回：9,702円 月4回：12,936円 ※月の練習回数に準じます
	ラッコ2	火		
	ラッコ3	水	14:15～15:15	
	ラッコ4	木	15:15～16:15	
	ラッコ5	金		
	ラッコ6A	土	11:00～12:00	
	ラッコ6B		13:00～14:00	
	ラッコ7A	日	9:15～10:15	
ラッコ7B	11:00～12:00			
4歳児 (年中) ～小学2年生	ビーバー3	水	15:15～16:15	1クラス追加ごとに 2,896円
	ビーバー6A	土	12:00～13:00	
	ビーバー6B	土	14:00～15:00	
	追加ラッコ 追加ビーバー	月～日	各曜日に準じます	
小学1年～6年生	フリッパー1	月	16:15～17:30	月2回：6,820円 月3回：10,230円 月4回：13,640円 ※月の練習回数に準じます
	フリッパー2	火		
	フリッパー3	水		
	フリッパー4	木		
	フリッパー5	金		
	フリッパー6	土	15:00～16:15	
小学1年～中学生	スイマー1	月	17:30～18:45	1クラス追加ごとに 3,054円
	スイマー2	火		
	スイマー3	水		
	スイマー4	木		
	スイマー5	金		
	スイマー6	土	16:15～17:30	
	スイマー7	日	12:00～13:15	
	スイムクラブ6	土	17:30～18:45	
追加フリッパー 追加スイマー	月～日	各曜日に準じます		

※スイムクラブ6は、YMCA水泳ワッペン「カジキマグロ」(四泳法のタイム計測)以上のお子様を対象に、綺麗なフォームで速く泳ぐことを目指すクラスです。

※ラッコクラスは、はじめて～クロール、背泳ぎ15m泳げる方(YMCAワッペン「カニ」～「フグ」)が対象です。

※ラッコ6A・ラッコ7Aは、はじめて～面かぶりクロール、背面けのび(YMCAワッペン「カニ」～「タツ(赤)」)が対象です。

振替対象も対象ワッペンのみになります。

※ビーバー・フリッパークラスは、はじめて～クロール、背泳ぎ25m泳げる方(YMCAワッペン「カニ」～「サンマ」)が対象です。



◆体操 YMCA Gymnastic

レベル別のグループで、マット、鉄棒、跳び箱を練習し、14段階に分かれた評価方法（ワッペン）で段階的に無理なく指導をしていきます。最終日にはワッペンテストを実施します。

対 象	クラス	曜日	時 間	月費用（税込）
3歳～5歳児（年長）	幼児器械2	火	15:15～16:15	月2回：5,830円 月3回：8,745円 月4回：11,660円 ※月の練習回数に準じます 1クラス追加ごとに2,611円
	幼児器械3	水		
	幼児器械6	土	11:30～12:30	
	幼児器械7	日	10:15～11:15	
	追加幼児器械	火～日	各曜日に準じます	
4歳児（年中）～小学2年生	幼児・小学生器械体操2	火	16:15～17:30	月2回：6,402円 月3回：9,603円 月4回：12,804円 ※月の練習回数に準じます
	幼児・小学生器械体操3	水		
	幼児・小学生器械体操4	木		
	幼児・小学生器械体操5	金		
	幼児・小学生器械体操6	土	13:00～14:15	
	幼児・小学生器械体操7	日	11:15～12:30	
小学1年～6年生	器械体操2	火	17:30～18:45	月2回：6,402円 月3回：9,603円 月4回：12,804円 ※月の練習回数に準じます
	器械体操3	水		
	器械体操4	木		
	器械体操5	金		
	器械体操6A	土	10:15～11:30	
	器械体操6B		14:15～15:30	
	器械体操7	日	12:30～13:45	
	追加幼児・小学生器械 追加器械体操	火～日	各曜日に準じます	

※幼児器械クラスは1回の練習で基本運動（走る・縄跳び・ボールなど）と2種目を行います。

※幼児・小学生器械体操・器械体操クラスは1回の練習で3種目を行います。

◆トランポリン YMCA Trampoline

トランポリンを使い、真っ直ぐ跳躍したり、左右に回転したりしながら空中感覚を養います。また、バランス感覚や空中で身体をコントロールする能力を高めます。YMCAワッペンテストは実施しません。

対 象	クラス	曜日	時 間	月費用（税込）
3歳～5歳児（年長）	幼児トランポリン7	日	14:00～15:00	月2回：5,830円・月3回：8,745円 月4回：11,660円 ※月の練習回数に準じます

◆チアダンス YMCA Cheer Dance

音楽に合わせて楽しく体を動かしながらリズム感、表現力、チアリーダーとしてのチアスピリットを養います。ステップと手の動作を段階的に身に付け、技術の向上とともに周りにいる人を応援し、元気づけることのできるチアスピリットを伝えていきます。

対 象	クラス	曜日	時 間	月費用（税込）
4歳児（年中）～小学3年生（初心者）	チェリッシュ・ミニ	水	15:15～16:15	月2回：5,830円・月3回：8,745円 月4回：11,660円 ※月の練習回数に準じます
小学1年生～小学6年生（経験者）	チェリッシュ・キッズ		16:30～17:30	

◆キッズダンス YMCA Kid's Dance

音楽に合わせて体を動かすことの楽しさや、自分を表現することを学びます。ステップの動作と手の動作を段階的に身に付け、音楽に合わせてヒップホップダンスをします。様々なリズムを取り入れて子どもたちの元気いっぱいなパワーを引き出します。

対 象	クラス	曜日	時 間	月費用（税込）
3歳児（年少）～小学2年生	キッズダンス・ミニ	土	12:45～13:45	月2回：5,830円・月3回：8,745円 月4回：11,660円 ※月の練習回数に準じます
小学1年生～6年生	キッズダンス・ジュニア		16:15～17:15	

◆空手 YMCA Karate

師範・仲間との繋がりがから、技術と礼節を学びます。流派は和道流です。

対象	クラス	曜日	時間	月費用（税込）
5歳児（年長）～小学4年生	空手A	土	16:00~17:00	月2回：3,564円・月3回：5,346円 月4回：7,128円 ※月の練習回数に準じます
小学3年～中学生	空手B		17:10~18:40	月2回：5,016円・月3回：7,524円 月4回：10,032円 ※月の練習回数に準じます



◆サッカー YMCA Soccer

個人の技術を磨きながらチームプレーを学んでいきます。練習会場までYMCA、指定集合・解散場所より送迎も行います（キッズサッカーは行きのみ）。土・日曜日・祝日に試合になる場合があります。原則として試合に参加の場合は出場があります。

対象	クラス	曜日	時間	場所	月費用（税込）
3歳児（年少）～ 5歳児（年長）	キンダー 室内サッカー3	水	14:00~15:00	横浜北YMCA	月2回：4,312円 月3回：6,468円 月4回：8,624円 ※月の練習回数に準じます
	キンダー 室内サッカー6A	土	8:00~9:00		
	キンダー 室内サッカー6B		9:00~10:00		
	キンダー 室内サッカー7	日	9:00~10:00		
4歳児（年中）～ 5歳児（年長）	キッズサッカー2	火	16:15~17:15	新横浜地区	
	キッズサッカー3	水		網島地区	
	キッズサッカー5	金			
小学1年～6年生	ジュニアサッカー2	火	16:15~17:45	新横浜地区	月2回：4,928円 月3回：7,392円 月4回：9,856円 ※月の練習回数に準じます
	ジュニアサッカー3	水		網島地区	
	ジュニアサッカー5	金			
	追加サッカー	火水金	各曜日に準じます		1クラス追加ごとに 2,207円

※キンダーサッカーの送迎はございません。

※ジュニアサッカークラスは、11月から1月の期間を冬期間とし、練習時間を90分から75分に変更し、補講を実施します。

※ジュニアサッカークラスの試合への参加は、参加者の中から選出し、市大会、区大会に参加します。また、YMCA内や地域のサッカーチームとの交流試合を定期的に開催します。

横浜北YMCA

Tel 045-433-4321

〒222-0011 横浜市港北区菊名 6-13-57

東急・JR 菊名駅より徒歩3分

<http://www.yokohamaymca.org>

※駐車場はございませんのでお車での来館はご遠慮ください。

