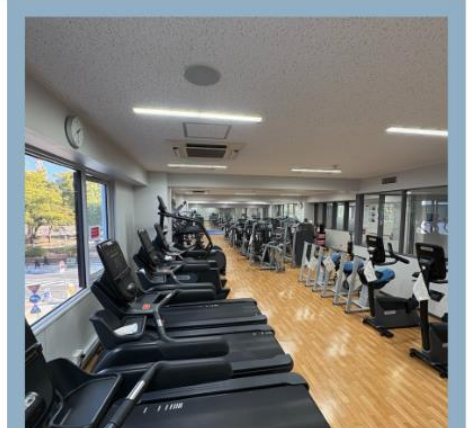
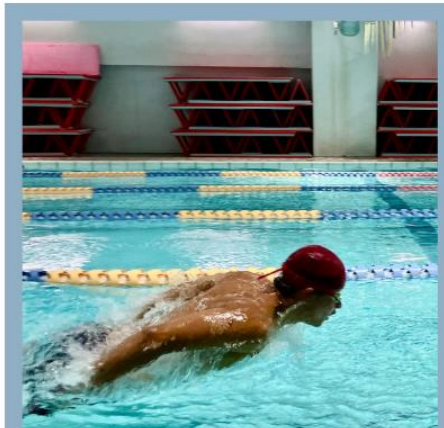


横浜YMCA

YMCA  みつかる。
つながる。
よくなっていく。



横浜中央YMCA ウェルネススポーツクラブ 2026 成人プログラムガイド



◆クラブメンバー会員

ご自身の生活リズムに合わせて、お好きな時間帯にお好きなプログラムへ自由にご参加いただけます。プールやトレーニングルームなど、思う存分楽しめます。また、スタジオやプールで行われるフリープログラムに自由に参加することができます。

| 会員種別 | 対象 | 月会費（税込） | ご利用可能時間帯 ※1 |
|-----------|-------------------------------------|----------|---|
| マスター | 26 歳以上 | 11,330 円 | 平日 7:30～20:30 土曜日 7:30～20:30 日曜日 9:30～14:00 |
| アクティブマスター | 60 歳以上 | 8,140 円 | |
| アンダー25 | 18 歳～25 歳 | 7,810 円 | |
| 中高生 | 中学生 高校生 | 7,150 円 | |
| キッズファミリー | 横浜中央 YMCA キッズプログラム 会員のご家族の方※2 | 5,720 円 | |
| コーポレート | 法人 | 35,640 円 | |
| デイトタイム | 26 歳以上 | 8,800 円 | 平日 7:30～15:00 土曜日 7:30～20:30 |
| ナイト | 26 歳以上 | 8,500 円 | 平日 17:00～20:30 土曜日 7:30～20:30 |

※1 曜日によってプール、トレーニングルームのご利用時間帯が変わります。詳しくはプログラムスケジュールをご覧ください。

※2 横浜中央 YMCA ウェルネススポーツクラブ、YGK・英語学校、アフタースクールの幼少会員の方が対象となります。

◆クラブメンバースクールパック

クラブメンバーの方は、下記の割引料金にてスクールにご参加いただけます。フリープログラムもお好きなスクールにも、両方ともお楽しみいただけるお得なパックです。

| | |
|----------------------|--|
| スイミングスクール アクアスクール | クラブメンバー会費に加え、 1 スクールにつき 4,730 円/月（税込） |
| スタジオスクール | クラブメンバー会費に加え、 1 スクールにつき 3,410 円/月（税込） |

※ボールルームダンスは対象外となります。

※キッズファミリー会員の方は対象外となります。

※月会費は毎月同額となります。

◆スクールメンバー会員

決められた曜日・時間で指導者がレッスンを行います。じっくりと指導を受けたい方、フリープログラムだけでは物足りない方におすすめです。

※1 料金表は別途ご確認ください。

※2 週2回クラスとボールルームダンスの月会費は毎月同額となります。

■スイミングスクール・アクアスクール

| クラス名 | | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | |
|---------------|-----------|----|-----------------|----------------|---|--|
| シニアスイム | C | 水 | 13:00～ 13:45 | 60歳以上の方 | 泳ぐことにまだ慣れていない方を対象としたクラスです。 25メートル泳ぐことを目標にしています。 | |
| | D | 木 | | | | |
| エンジョイ スイム | B | 火 | 10:15～ 11:00 | 高校生以上 | | |
| スイム レッスン | A | 月 | 18:45～ 19:45 | 高校生以上 | | |
| | D ※中上級 | 木 | 9:00～ 10:00 | | | |
| | E | 金 | 18:30～ 19:30 | | | |
| | F | 土 | 9:00～ 10:00 | | | |
| レディース スイム | A1 | 月 | 11:00～ 12:15 | 高校生以上の 女性の方 | 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、個々の目標に合わせてレッスンいたします。 | |
| | A2 | | 13:30～ 14:45 | | | |
| | C | 水 | 11:00～ 12:15 | | | |
| | D | 木 | 10:00～ 11:15 | | | |
| | E | 金 | 9:00～ 10:15 | | | |
| アクア ウォーキング | B | 火 | 9:30～ 10:15 | 高校生以上 | | 水中で歩くことにより日常動作に必要な筋力づくりを行います。体の筋肉を各部分に避けて行うので、分かりやすく効果的です。陸上での歩行や動作が困難な方や運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。 |
| | C | 水 | 11:15～ 12:00 | | | |
| アクア ピクス | E | 金 | 10:15～ 11:15 | | | |

■スタジオスクール

| クラス名 | | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 |
|-----------------|---|----|-------------------------|-----------|--|
| 脳いきいき 体操 | A | 月 | 10:00～11:00 | 高校生 以上 | 有酸素運動で体を動かしながら脳を鍛える、認知機能向上のためのコグニサイズのクラスです。 準備運動や筋トレも丁寧に行っていきます。 |
| | D | 木 | | | |
| ボールルーム ダンス | | 土 | 14:30～16:30 | | ダンスを通じて交流を深めながら、ダンスの基本動作から段階的に指導いたします。また、12月にはダンスパーティーを行います。どちらの時間にも参加できます。 |
| | | | 16:30～18:00 | | |
| セルフ整体ヨガ | | 木 | 10:15～11:15 | | 筋肉のコンディションや骨格のバランスを調整することで、身体を整えていくヨガのレッスンです。肩こり、腰痛、姿勢の改善などに効果的です。 |
| フラダンス | | 金 | 11:30～12:30 (第1週目休み) | | ハワイアンのリズムでゆったりと踊ります。リラックス・シェイプアップ効果が期待できます。 |
| トランポリン ダイエット | | 月 | 19:15～20:15 | | 本格的なトランポリンを使って体全体をシェイプアップします。5分間跳んで消費するカロリーは1km走った時に相当すると言われるほど、短時間効率よくエネルギーを消費できます。 |

【お申し込み方法】

お電話もしくは3階受付にてご希望のクラスをご予約後、1週間以内に正式な手続きをお済ませください。

【入会手続きにご用意いただくもの】

- ①銀行預金通帳とその届出印鑑、キャッシュカード
 - ②顔写真2枚（縦2.5cm×横2cm）
 - ③身分証明書（運転免許証・健康保険証・パスポート・在留カード・学生証など）
- ※3階ウエルネススポーツクラブ受付窓口にてお手続きをお願いします。
※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体であることを所定の問診票にて確認させていただきます。

【個人情報保護について】

横浜YMCAでは、皆様からいただいた情報を厳重に管理いたします。個人情報の取り扱いにつきましては、YMCAのホームページをご確認ください。

【入会後のクラス変更】

前月末日（当日YMCAが休館日の場合はその前日）までに書面によりお申し出ください。

【退会規定】

- ①退会を希望する場合には、所定の退会届を直接3階受付へご提出ください。お電話ではお受けいたしません。
 - ②退会のお申し出は退会を希望する月の営業末日までとします。
 - ③前月の末日（当日YMCAが休館日の場合は、その前日）までに書面により退会のお申し出があった場合、翌月以降のクラス費用の口座振替はいたしません。
- ※月初に在籍しているクラスは月会費が発生いたします。
※入会金は、一切ご返金いたしませんのでご了承ください。

【施設利用及びプログラム参加の禁止】

- ①医師より運動を禁止されている方
- ②一時的な筋肉痙攣や、意識の喪失などの症状を招く疾病を有する方
- ③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
- ④刺青、タトゥーのある方
- ⑤飲酒をされている方
- ⑥グループ活動が困難な方
- ⑦その他、正常な施設利用ができないとYMCAが判断した方



横浜中央 YMCA ウエルネススポーツクラブ

TEL 045-661-0084

横浜市中区常盤町 1-7

ホームページはこちら→



JR線・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：月曜～金曜 10:00～18:00
土曜 10:00～17:00
日曜 10:00～16:00