

# WELLNESS プログラムガイド 2022



## 川崎YMCA

〒214-0014 川崎市多摩区登戸 3032-2 TEL 044-932-2031  
受付時間 月～土 9:00～19:00 / 日 9:00～15:00

# フリー会員

設定の利用時間に、自由にご利用いただけます。様々なショートプログラムにご参加いただくことができます。

区分	対象	曜日	利用時間	月会費 (税込)
アクティブマスター	60歳以上	全曜日	全時間帯	6,880円
ウェルネスメンバー	18歳以上			8,140円
キッズファミリー	注1			4,070円
モーニングフリー	18歳以上	月～土	8:30～11:00	6,380円
デイトタイムフリー		月～金	12:00～13:45	
		土	12:15～13:45	7,540円
		日	13:00～15:00	
ウィークエンドフリー		土	8:30～13:45	4,570円
	日	13:00～15:00		

注1 お子様が幼小プログラム（水泳・体操・チアダンス・空手等）ご在籍で、18歳以上のご家族の方が対象となります。  
(同居でなくても可)

## ◆プール利用時間

曜日	朝	昼
月～金	8:30～10:00 ※木曜日のみ 8:30～9:30	12:00～13:45
土	8:30～10:00	12:15～13:45
日		13:00～15:00

## ◆ショートプログラム ※予約不要・自由参加

★...初級 ★★...中級 ★★★...上級

プログラム	曜日	難易度	時間	内容
ウォータースキーズ	月	★★	9:15～10:00	水中ウォーキングや筋力トレーニングを組み合わせ、美しくかっこいい身体を目指します。
アクアエクササイズ	火	★	13:00～13:45	アクアエクササイズの基本の動きを身につけていきます。
シェイプアップアクア	水	★★★★	9:15～10:00	心肺機能の向上とシェイプアップを目指します。
エンジョイアクア	金	★★	13:00～13:45	音楽に合わせて楽しく体を動かしていきます。
ショートアクア	土	★★	9:30～10:00	30分で効率よく運動したい方にお勧めです。
スイム ショートレッスン	火	★★	9:30～10:00	泳法別のワンポイントレッスンです。曜日ごとにレベルと種目が分かれていますので、別紙のスイムショートレッスン一覧をご参照ください。
	水	★	12:45～13:15	
	土	★★★★	13:10～13:40	
ヨガ (スタジオ)	土	★★	10:00～11:00	心と身体の健康を作ります。

# Yフィット会員

## ◆女性専用 30分フィットネス (18歳以上の女性限定)

プログラム	曜日	時間	月会費 (税込)	内容
Yフィット	平日	9:45～13:00 14:30～17:00 (水曜日は13時まで)	5,390円	油圧式マシンでの筋力トレーニングとボードでの有酸素運動を組み合わせ、サーキットトレーニングです。時間を有効に使いたい方にお勧めです。
	土	9:45～14:00	キッズファミリー 4,070円 注1	

注1 お子様が幼小プログラム（水泳・体操・チアダンス・空手等）ご在籍で、18歳以上のご家族の方が対象となります。  
(同居でなくても可)

# レッスンクラス（有料クラス）

月会費は回数割となっています。表記の金額は、月4回を基本にした金額となります。毎月の回数と月会費は、別紙の「年間スケジュール・月会費一覧表」をご確認ください。レッスンクラスパックの方は回数に関係なく、月会費の半額が引落しとなります。

## ◆スイミングレッスン ※欠席時、他曜日に振替が可能

クラス名	曜日	対象	時間	月会費 (税込)	内容
レディース1	月	18歳以上 (女性限定)	10:00~11:15	9,240円	女性限定のレッスンクラスです。レベル別に指導を行います。経験者はもちろん、初めての方も安心してご参加いただけるよう、丁寧に指導いたします。
レディース3	水				
レディース4A	木		9:30~10:45		
レディース4B			10:45~12:00		
スイム レッスン5	金	18歳以上	13:45~14:45	8,200円	無理なく4泳法習得をしていきます。初心者の方から4泳法を綺麗に泳ぎたい方まで、無理なくレッスンを行っていきます。
スイム レッスン6A	土		10:00~11:00		
スイム レッスン6B			中学1年生以上		

## ◆水中ウォーキング ※欠席時、他曜日に振替が可能

クラス名	曜日	対象	時間	月会費 (税込)	内容
水中ウォーキング1	月	18歳以上	11:15~12:00	7,320円	初心者の方にお勧めです。水中では体重が10分の1になり、陸上よりも足腰への負担が軽減されます。膝痛・腰痛・肩こりの予防と改善が期待できます。
水中ウォーキング3	水				
水中ウォーキング5	金				

## ◆スタジオレッスン ※欠席時、フリースイミングに振替が可能

クラス名	曜日	対象	時間	月会費 (税込)	内容
美バランスA	月	18歳以上	10:40~11:40	4,570円	全身のストレッチ・コアトレーニング・代謝改善など様々な運動で美しい体作りを目指します。
美バランスB			11:50~12:50		
骨盤矯正 ピラティス	火		10:45~11:45	7,320円	骨盤や背骨、肩など骨格のゆがみや偏りを調整し、正しい姿勢へと導くことでケガをしにくい身体づくりを目指します。
Yロコフィット	水		9:30~10:30	4,570円	筋力・バランス・柔軟性を高めつつ、ロコモティブシンドローム予防と脳トレ（コグニサイズ）を組み合わせた運動をしていきます。
すっきり体操	金		10:00~11:00	6,090円	呼吸・ストレッチ・筋力トレーニングで歪みを調整し、痛みの出にくい身体を目指して、体調を整えていきます。
アンチエイジング ヨガ			11:30~12:30	6,600円	心や身体のバランスを整え、顔の筋肉・表情筋へもアプローチ。健康維持を目的としたヨガのポーズや呼吸を行ないます。

## 割引制度のご案内

- 1) レッスンクラスを2つ以上もしくは、Yfit 会員の方がレッスンクラスをお申込みの場合、それぞれが10% OFF となります。  
例1: レディース+美バランス (レディースと美バランスの月会費がそれぞれ10%OFF になります)  
例2: Yfit+アドバンスヨガ (Yfit とアドバンスヨガの月会費がそれぞれ10%OFF になります)
- 2) フリー会員の方がレッスンクラスを追加された場合、レッスンクラスの月会費が半額となります。(レッスンクラスパック)  
例: モーニングフリー+レディース (レディースの月会費が9,240円→半額4,620円になります)

## お申込み

### ●入会希望の方

- 1) 入会ご希望のクラスが決まりましたら、お電話・窓口で必ず事前にご予約ください。
- 2) ご予約日より1週間以内に正式なお手続きをお願い致します。

### ●お手続き

以下をご用意の上、お手続きをお願いいたします。

- 1) 入会金 (1,000円)
- 2) 月会費1か月分 (入会月、登録日によっては2か月分いただく場合がございます)
- 3) キャッシュカードもしくは、預金通帳と銀行届出印 (家族カードとネット銀行の場合は、口座振替登録書でのお手続きとなりますので、月会費は2か月分ご用意ください)
- 4) 本人確認書 (運転免許証・保険証・マイナンバーカード等)
- 5) 顔写真1枚 (縦2.5cm×横2cm スナップ写真可)

※予約なしで直接お手続きにお越しの場合は、手続き終了までお待たせする場合がございますので、予めご了承ください。

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

※運動に差し支えないことを所定の問診表にて確認させていただきます。

※月会費は、前月27日 (金融機関休業日は翌営業日) に口座振替させていただきます。

※レッスンクラスは月の回数により月会費が異なりますので、別紙の「月会費一覧表」をご参照ください。

横浜 YMCA では、クラス運営や行事運営などをボランティアで支援して下さる方を募集しています。

### 川崎 YMCA

〒214-0014 川崎市多摩区登戸 3032-2

Tel 044-932-2031

<http://www.yokohamaymca.org>

<受付時間>月～土曜 9:00～18:30 日曜 9:00～15:00

※駐車場はございませんので、お車でのご来館はご遠慮ください。

