

フリー会員

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
デイトムフリー		月～金	12:00～13:45	7,540円
		土	12:15～13:45	
		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		

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出来ます。

注1 お子様は幼小プログラム（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、美しくカッコ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)

曜日	時間	月会費 (税込)	内容
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 お子様は幼小プログラム（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）

2WEEK お試しパスポート



免疫力アップ！ 体力アップ！ 筋力アップ！
あなたの健康を見える化！

お好きな日から2週間通い放題！
3,300円（税込）

※過去にご在籍されていた方もお申込みいただけます。

（退会后、半年経過されている方が対象となります）

※以前パスポートにご参加したことがある方もお申込みいただけます。

（前回のパスポート参加後、半年経過されている方が対象となります）

※お電話もしくは受付にてご希望開始日をお伝えください。

※ご予約後、受付にて現金でお支払いください。

※「フリー会員」・「Yフィット会員」が2WEEKお試しパスポート対象となります。

川崎YMCA 電話 044-932-2031