みつかる。
つながる。
よくなっていく。

WELLNESS
プログラムガイド
2026

川崎YMCA

〒214-0014　川崎市多摩区登戸 3032-2　TEL 044-932-2031
受付時間　火～土 9:00～18:30／日 9:00～15:00

フリー会員

◆プール利用時間

曜日	午前	午後
火～金	8:30～10:00	12:00～13:45
土		12:15～13:45
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。

区分	対象	利用時間	月会費（税込）
アクティブマスター	60 歳以上	火曜日～土曜日の午前・午後 日曜日の午後	6,770 円
ウェルネスメンバー	18 歳以上		7,890 円
キッズファミリー	注 1		4,390 円
モーニングフリー	18 歳以上	火曜日～土曜日の午前のみ	6,170 円
デイタイムフリー		火曜日～日曜日の午後のみ	7,380 円
ウィークエンドフリー		土曜日の午前・午後 日曜日の午後	5,590 円

注１ お子様が幼小プログラム（水泳・体操・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）

◆ショートプログラム ※予約不要・自由参加

プログラム	曜日	時間	内容
アクアエクササイズ	水 土	9:15～10:00	心肺機能の向上シェイプアップなど、 効率よく運動したい方にお勧めです。
ヨガ（スタジオ）	土	10:00～11:00	心と身体の健康を作ります。
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、掲示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	
アクアエクササイズ	火	13:00～13:45	心肺機能の向上シェイプアップなど、 効率よく運動したい方にお勧めです。
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。

Ｙフィット会員

◆30 分フィットネス（18 歳以上限定）※男性は 11:30 からのご利用となります。

プログラム	利用時間		月会費（税込）	内容
Ｙフィット	火・木・金	9:45～13:00 14:30～17:00	5,346 円 （キッズファミリー 4,246 円 注１）	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た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。
	水	9:45～13:00		
	土	9:45～14:00		

注１ お子様が幼小プログラム（水泳・体操・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４回の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	時間	対象	月会費（税込）	内容
レディース３	水	10:00～11:15	18 歳以上（女性限定）	10,318 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４	木				
スイムレッスン６A	土	10:00～11:00	18 歳以上	9,570 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６B		17:15～18:15	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	時間	対象	月会費（税込）	内容
水中ウォーキング３	水	11:15～12:00	18 歳以上	8,426 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	時間	対象	月会費（税込）	内容
骨盤矯正ピラティス	火	10:45～11:45	18 歳以上	8,426 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		5,610 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。
美バランスＡ	木	10:40～11:40		5,610 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	土				
すっきり体操	金	10:00～11:00		7,370 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。
リセットヨガ		11:30～12:30		7,898 円	日常生活の中で凝り固まってくるカラダをリセット！ヨガのポーズを活かしたストレッチ、又はヨガポーズにとらわれない様々な動きを取り入れながら骨、関節、筋肉に心地よい刺激を加えて動いていきます。

◆Ｙファーム

月額 880 円で中庭で野菜を作っています！
作った野菜は持ち帰ったり、受付で販売し募金に繋げています！
畑や土いじりをしてみたい方はぜひご参加ください♪

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+すっきり体操　（Yfit とすっきり体操の月会費がそれぞれ 10%OFF になります）

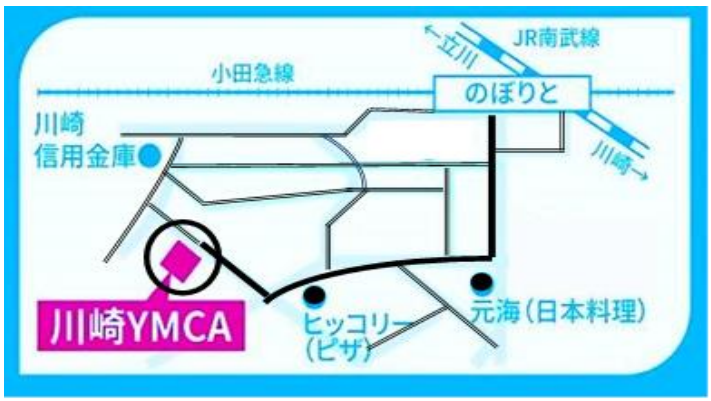
2）フリー会員の方がレッスンクラスを追加された場合、レッスンクラスの月会費が特別価格（月 4 回の会費の半額）となります。
（レッスンクラスパック）
例:モーニングフリー+レディース（レディースの月会費 10,318 円→特別価格 5,159 円になります）

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）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）
2）本人確認書（運転免許証・保険証・マイナンバーカード等）
3）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票にて確認させていただきます。
※月会費は、毎月 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。
※入会金 1,000 円と会員証代 220 円は、入会月に会費と合わせて口座振替させていただきます。

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くだ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＞火曜～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。