

# 2024年度 プログラムガイド

未就園児クラス 幼児スポーツ ジュニアスポーツ アウトドアアクティビティ  
スイミングスクール フィットネスプログラム  
音楽院 アートアカデミー アフタースクール



サッカー／共同写真



スイミングスクール



洋画



新体操



幼児バレエ



幼児基礎体育



スイミングスクール

## 2024年度クラスの募集について

### キッズプログラム

2024年3月9日(土) 11:00より  
電話予約受付スタート!

青少年センター TEL 0742-44-2207

【受付時間 10:00～18:00(日曜・祝日を除く)】

### スイミングスクールプログラム

2024年3月9日(土) 10:00より  
電話予約受付スタート!

スイミングスクール TEL 0742-47-8822

【受付時間 10:00～19:00(月～土曜) 10:00～12:30(日曜)・不定休】

みつかる。つながる。よくなっていく。



# 音楽院

◆幼児（4歳児）から成人・中高年の方まで幅広い年齢層の方々を対象としています。

## プライベート（個人）レッスン

\*各科目のレッスン時間は、個別に相談致します。

科目	曜日	対象	内容	クラス費(12回分割)	
ピアノ	月～日 (火・日曜は月2回)	4歳児～成人・受験生	基礎からレベルに応じて指導します。初めての方から、より高度な技術・表現力の習得を目指す方、どなたでも歓迎です。受験指導もします。	レギュラークラス 〈初級〉9,900円 〈中級〉12,100円 〈上級〉14,300円 〈受験料〉24,200円 ※音大・芸大受験指導も可	
ヴァイオリン	火・金・土	4歳児～成人・受験生	ボーイングの徹底指導と左手のかたち、運指の基本習得からレベルに応じて個人レッスンします。受験指導もします。 (楽器のレンタルも可能・別途費用要) ※ボーイングとは、弓を弦に当てて上げ下げして音を出すこと		
フルート	月・火・土	小学生～成人・受験生	フルートは誰もが一度はやってみたい楽器の一つ。新しいメソッドでわかりやすく、個人レッスンで基礎からレベルに応じて指導します。まったく初めての方から経験者までどなたでも歓迎です。受験指導もします。		
オカリナ	月または土 (月2回)	小学生～成人	柔らかく素朴な音色のオカリナを楽しみませんか。楽に吹けるようになります。		
ギター	水	小学生～成人	ギターは小さなオーケストラ。基礎から専門課程に至るまで指導します。		
マリンバ	火	4歳児～成人・受験生	正しいリズム感が要求されるマリンバは、音楽的基礎力を養成するのにも最適な楽器です。		
声楽	木	小学生～成人・受験生	発声法、呼吸法の基礎から唱歌・ポピュラー・歌曲までレベルに応じて指導します。受験指導もします。		月2回クラス 〈初級〉6,600円 〈中級〉7,800円 〈上級〉9,400円
チェロ	火(月2回)	小学生～成人	運指・運弓の基本を大切に、小品・ソナタ等の楽曲までレベルに応じて指導します。		
ホルン	土(月2回)	小学生～成人	ホルンのもつやわらかな響きと柔軟な音色はとても優しく耳に残ります。優しく響くホルンを初歩から段階的に指導します。		
マンドリン	月または金 (月2回)	小学生～成人	初心者でも比較的弾きやすく、ピックで弦をはじいて演奏するので習得しやすいです。またトレモロ奏法が魅力のひとつでもあります。哀愁漂うマンドリン。初歩から丁寧に指導します。		〈個人のみ〉8,200円 〈グループのみ〉5,400円 〈個人+グループ〉10,800円
二胡	月(月2回)	小学生～成人	中国の伝統的な民族楽器二胡を初歩から指導します。		
ジャズボーカル	火・木・土 (月2回)	学生・成人	昔から歌い継がれているジャズのスタンダードナンバーを中心に、ピアノ伴奏で楽しく歌っていただけます。初めての方から経験者まで、個人の希望とレベルに合わせて指導します。	7,600円	
音楽療育教室 “ピッコロ”	月・水・木・金・土 (年40回)	発達遅滞児	発達遅滞をもつ子どもが音楽を通してのびのびと自己を表現し、情緒的発達が促されることを目的としています。	10,666円	

## グループレッスン

\*仲間が見つかり、仲間とつながる。トークも弾み、楽しさ倍増！

科目	曜日	対象(時間)	内容	クラス費(12回分割)
ピアノ	火(月2回)	学生・成人(15:30~16:30)	ピアノ連弾やアンサンブルを中心としています。憧れの曲を仲間と共に演奏する喜びを味わいましょう。	7,333円
ヴァイオリン	火(月2回)	学生・成人(10:15~11:15)	以前に始めたものの・・という方必見。グループ指導ですのでお気軽に参加できます。	5,400円
リコーダー	水(月2回)	学生・成人(15:00~16:30)	音楽を始めるには、とても身近で親しみやすい楽器です。種類がいくつかあり、ソプラノ・アルト・テナー・バスと違った音色と表現の豊かさを味わえます。	6,400円
大正琴(琴名流)	水(月2回)	学生・成人(9:30~11:30)	演奏が比較的易しいのでご先輩の方にもすぐ弾けるようになります。	5,400円
ギタークラブ “あんだんて”	水	学生・成人(11:00~12:00)	“あんだんて”の名の通り、歩く速さでゆっくりしたペースで楽しくギターのアンサンブルを楽しみましょう！	7,333円

# アートアカデミー

## 絵画

様々な画材を使いながら、楽しく創作活動を行います。未経験の方、以前に習っておられた方、どなたでも歓迎です。

クラス名	曜日	時間	対象	クラス費(12回分割)
児童絵画造形教室	水	A 15:30~17:00	幼児・小学生	7,333円
		B 17:00~18:30		
油絵	土	14:00~15:30	小学3年生～成人	7,700円
		14:30~16:00 (美術系高校受験指導も可)		
洋画 ※8月休み(年40回)	金	10:00~12:00	特に制限なし	7,272円 (11回分割)
日曜デッサン	日 (月2回)	10:00~12:00	小学生～成人	4,400円
絵画療育教室 “ミネルヴァ”	火	A 17:00~18:00	発達遅滞児	7,700円
		B 18:00~19:00		
	土	16:00~17:00		

## 書道

毛筆・硬筆・ペン字など、希望に応じて指導します。

クラス名	曜日	時間	対象	クラス費(12回分割)
書道 (毛筆・硬筆・ペン字)	火	A 10:00~12:00	成人	6,600円
		B 14:00~19:00	幼児年長～高校生	5,500円

## クラシックバレエ

音楽に合わせて踊ることや音楽の表情を身体全体で表現して踊る楽しさがあります。初心者から経験者まで年齢・経験別による小グループで楽しくレッスンします。

曜日	クラス名	時間	対象	クラス費(12回分割)
月	幼児バレエ	15:00~15:45	幼児年少～年長	5,866円
	キッズ	17:00~18:00	幼児年長～3年生	【幼児】 7,333円
	ジュニア	18:00~19:00	小学4年生～中学1年生	
バレリーナ	19:00~20:15	中学1年生～中学生		
金	リトル	16:00~17:00	幼児年少～年長	【小学生以上】 (週1) 8,433円 (週2) 13,200円
	キッズ	17:00~18:00	小学1年生～3年生	
	ジュニア	18:00~19:00	小学4年生～中学1年生	
日 (月2回)	バレリーナ	19:00~20:15	中学1年生～中学生	4,800円
	ジュニア	14:00~15:00	小学1年生～6年生	
金	大人の健康バレエ	14:20~15:40	成人	7,700円

# アフタースクール(学童保育)

子育て支援プログラム

## ポップクラブ

—「仕事」と「育児」を両立させるための新しい子育て環境を提供します—

家族が帰宅するまでの時間を、有意義に活用！互いに励まし、助け合える仲間作りを通して自主性・社会性・創造性を養います。また、YMCAが行うプログラムに参加することにより、ひとりひとりが持っている個性や人格を尊重し、共にのびのび、生き生きと生活できるように支援していきます。

対象 小学生

曜日 月曜～金曜(土曜日実施日あり)  
週2日～5日選択(曜日を決めて参加)

定員 25名/日

時間 午後1時～7時 ※午後8時までの延長可能(別途費用要)

▼小学校へのお迎えシステムもございます。(ご利用の場合は要相談。送りはありません)

▼夏休みは、特別プログラムとしてお出かけイベントがあります。

▼参加費以外に入会金・年会費が必要となります。

▼新規でご希望の方は、事前面談をさせていただきます。

長期休暇期間・土曜日は朝10時からお預かり可能です。



### 特典

YMCAの多彩なプログラムの併習が、お得に受講される場合は、クラス費の割引があります。

## お申込みについて

- ▼年間指導期間：2024年4月～2025年3月
- ▼YMCAの目的及び事業に賛同され、ご入会ください。
- ▼入会は随時受け付けています。
- ▼申込書に必要事項をご記入の上、入会時に必要な諸費用を添えて手続きをお願い致します。
- ▼分割をご希望の場合は、南都銀行またはゆうちょ銀行のいずれかの通帳(口座番号)と印鑑をご持参ください。
- ▼年度途中のクラス費は入会日に、別途算定致します。(定員によりしばらくお待ち頂く場合があります)
- ▼年間クラス回数は、レギュラークラス44回、月2回クラス24回です。
- ▼クラスによっては面談の後に正式な入会の決定をするクラスがあります。
- ▼退会について
  - ・初回クラス日までに申し込みキャンセルされた場合は、理由の如何にかかわらずキャンセル料3,000円を頂きます。
  - ・初回クラス以降のキャンセルは、「会員ハンドブック」に準じます。

【入会金】3,000円(新入会時のみ)

【年会費】少年2,400円 成人3,600円

年度途中での入会の場合は以下ようになります。  
(4月～7月)少年2,400円 成人3,600円  
(8月～11月)少年1,600円 成人2,400円  
(12月～3月)少年800円 成人1,200円

【クラス費】 クラス費には消費税が含まれます。

●一年間一括納入の場合は、割引があります。また、現金でのお支払いに加えてクレジットカードでのお支払いも可能です。

●新規入会で分割納入の場合は、入会手続き時に1回分を窓口にてお支払い頂き、以降4月～2月まで毎月27日に引き落としさせていただきます。(休日の場合は翌営業日)

<休館日>

国民の休日、YMCA記念日(10/11)、クリスマス(12/24)

※上記以外にもやむを得ず休館になる場合がありますのでご了承ください。又、回数調整の為、休日にクラスを実施する場合があります。

## 芸術文化センター

0742-44-2291

【受付時間 10:00～18:00 日曜・祝日除く】

## チャイルドケア (未就園児)

### 【こぐまクラス (2歳児総合教育)】

完全母子分離で実施します。幼児教育における5つの領域「健康」「人間関係」「環境」「言葉」「表現」についてバランスのとれた成長を促すとともに子どもたちのもつ無限の可能性を引き出します。

◆対象年齢◆  
2021(令和3)年4月2日～2022(令和4)年4月1日生まれの前2歳児

クラス名	曜日	時間
こぐま	火・金	10:00～12:30

- 幼児期の様々な運動体験が少年少女期での運動能力に大きく影響するだけでなく脳に良い刺激を与え発達を促します。
- 手厚い指導体制できめ細かく子どもたち一人ひとりの成長に目を向けます。
- 幼稚園で経験することの多くを体験することができ、幼稚園入園前のトレーニングになります。
- 4・5月のみ午前10:00～11:30でクラスを実施します。

(プログラム例)

健康/体育館での体育あそび	人間関係/ごっこあそび、グループワーク
環境/戸外あそび	言葉/言葉あそび、絵本、紙芝居
表現/リズム体操、音楽リズム、絵画、造形 など	

※遠足・クリスマスなど季節に応じた特別プログラムもございます。

## 幼児スポーツ

### 【幼児基礎体育クラス】

クラス名	曜日	対象学年	時間
幼児基礎体育	月	年少～年長	16:00～17:00
	金		15:30～16:30
	土		13:00～14:00

器具(跳び箱・マット・鉄棒・トランポリン・ボール・縄跳び・平均台など)を使った運動遊びを行いながら、その中で運動の基礎となるリズム感・バランス・協応性などを養成することがねらいです。遊びから導入しますので楽しく運動できます。

### 【幼児サッカークラス】

クラス名	曜日	対象学年	時間
幼児サッカー	木	年中・年長	15:00～16:00

※サッカースクール土Aクラスも選択可能です。

### 【幼児新体操クラス】

クラス名	曜日	対象学年	時間
幼児新体操	木	年少～年長	16:00～17:00

楽しくサッカーに親しむことが目的です。ボール慣れから幼児期に必要な様々な動き作りにも取り組みます。卒業する頃にはサッカーができるようになっています。

★奈良YMCA秋篠グラウンドにて行います。

リズムに合わせて動くことが楽しいと感じることが目的です。ポンポン・リボン・ボールを持って、基本的な姿勢や動きの習得を目指します。

★奈良YMCA新体操発表会に参加します。

## ジュニアスポーツ (小・中学生)

### 【小学生基礎体育クラス】

「体育を好きになること」が第一目標です。運動基礎能力の敏捷性・協応性・平衡性・瞬発力などを養成するきっかけを、縄跳び・跳び箱・マット・鉄棒・トランポリン・ボール運動などを通して、基礎から楽しく指導いたします。

★基礎体育月クラスは、ゆったりしたペースでよりわかりやすく指導いたします。

クラス名	対象学年	曜日	時間
小学生基礎体育	小学生	月	17:00～18:00
		火	17:00～18:00
		金	17:00～18:00
		土	14:00～15:00

### 【器械体操クラス】

器械体操(マット・鉄棒・跳び箱・平均台)を系統的・技術的に指導することで子どもたちの能力に応じた目標や課題を設定し、楽しく器械運動ができるよう指導いたします。(奈良YMCA器械体操発表会あり、YMCA杯にも出場しています)  
★新規入会でアドバンスを希望される方は指導者にご相談ください。

★器械体操クラブは、「さらにレベルアップをしたい」「もっと体操をしたい」という方が対象です。(ジュニア水または土またはアドバンス+クラブの週2回になります)

クラス名	対象学年	曜日	時間
器械体操ジュニア	小学生	水	15:30～17:00
		土	15:00～16:30
器械体操アドバンス	小学4年～中学生	土	16:30～18:30
器械体操クラブ	小学生～中学生	金	18:00～20:00

### 【バスケットボールクラス】

バスケットボールはYMCAが考案したスポーツです。基礎から楽しく指導いたします。

クラス名	対象学年	曜日	時間
バスケットボール	小学生	水	18:30～20:00

### 【新体操クラス】

新体操を通してスポーツの楽しさを知るとともに体力の向上、技術の追求を図りながら自ら積極的に取り組む姿勢を養います。仲間意識を持ち、優しさや思いやりを大切にし、より強いチームワークを作り、よりよい人間関係を築き上げることを目標にしています。(奈良YMCA新体操発表会があります)

★クラブは奈良県内および近畿・全国の各種大会・発表会に参加します。(大会前には特別練習があります)

★フェアリーは、クラブ(選手)を目標とし、レギュラー水または木または土A+フェアリー金または土の週2回になります。(月2回、日曜日に特別練習があります)

★新規でフェアリー・クラブを希望される方は指導者にご相談ください。

★フェアリー・クラブはYMCA以外の体育館で練習します。

クラス名	対象学年	曜日	時間
レギュラー	小学1年～4年生	水	17:00～18:30
	小学1年～中学生	木	17:15～18:45
	小学1年～3年生	土	9:00～10:30
	小学4年～高校生	土	10:30～12:00
フェアリー	小学1年～3年生	金	17:30～19:30
		土	13:00～15:00
新体操クラブ(週3回) [選手クラス]	小学3年～高校生	水	17:30～19:30
		金	17:30～20:30
		土	13:00～16:00



## サッカー

YMCAサッカーは子どもたちの発育・発達を考慮し長期的な視野にたってサッカーを楽しむことを大切に指導しています。個性や技術に合わせた言葉かけや、一人ひとりが満足できるよう、レベルや気持ちに応じたプログラム提供に努めています。また、ボールコンタクトを多くし、ボールコントロール能力を養うことや個人戦術をベースにグループ戦術に至るまで指導し、常にまわりを見ながらプレーする習慣を身につけられるよう心がけています。

### ■サッカースクール

奈良YMCA秋篠グラウンド ★一定区間の送迎があります。

クラス名	対象学年	曜日	時間
火A	小学1～2年生	火	16:45～18:00
火B	小学3～6年生		16:45～18:15
水A	小学1～2年生	水	15:30～16:45
水B	小学3～4年生		16:45～18:15
アドバンス	小学5～6年生	木	16:45～18:15
木A	小学1～2年生		16:45～18:00
木B	小学3～6年生	16:45～18:15	
金A	小学1～2年生	金	16:45～18:00
金B	小学3～6年生		16:45～18:15
土A	幼児年中～小学2年生	土	9:00～10:15
土B	小学3～6年生		10:15～11:45

※アドバンスクラスは、より高度な技術や戦術習得を目指すコースです。

※ご希望の方は、週2回まで参加することができます。

※雨天の場合、青少年センター一館内で行います。



### ■サッカークラブについて

サッカークラブとは、長期間チーム活動をするコースです。サッカークラブへの入会資格は奈良YMCAの選手として6年生(ジュニアユースは中学3年生の公式戦終了)の最後まで続ける意志があり、サッカーをより競技的にしていきたいと願うお子様に限定いたします。対外試合(公式戦・交流試合など)が多く、他チームとの掛け持ちはできません。土曜日・日曜日には試合や特別練習があります。今年度のジュニアユースへの募集は終了いたしました。

※4年生以上の方でサッカークラブを希望する場合は、指導者にご相談ください。

クラス名	対象学年	曜日	時間
サッカークラブ	小学3・4年生	サッカースクール(平日1回又は2回) + 日	14:00～15:30
		火	19:00～20:30
	小学5・6年生	木	18:30～20:00
		日	16:00～18:00
サッカークラブジュニアユース	中学1～3年生(週3回クラス)	火	17:30～19:00
		水 金	18:30～20:00

※サッカークラブ小学3・4年生は、平日2回と日曜の週3回まで参加することができます。 ※サッカークラブ小学5・6年生は、サッカークラブ3回と平日1回の週4回まで参加することができます。

## アウトドアアクティビティ (野外活動)

指導・引率/奈良YMCAスタッフおよびボランティアリーダー

- ★集合解散は原則として奈良YMCAになります。
- ★プログラム(例会)の詳細案内は、毎月「例会案内」としてメールで配信いたします。
- ★例会日は、月1回 日曜日(8月を除く11回)
- ★アウトドアアクティビティのクラス費は年間登録料のため、例会当日に参加費(交通費・教材費など)の実費が別途必要となります。例会案内でご案内いたします。

### 【げんきっ子クラブ】

幼児期は子どもたちの「心」や「身体」を創造していく大切な時期です。この時期に野外活動を通して「他者と共生ができるように」「自然を愛するやさしい心を育む」「世界の平和を願う気持ち」などを様々な体験から「楽しく学べる」ようにプログラムを進めます。

◆対象学年◆ 幼児年中・年長児(定員20名)

★活動時間は9:30～15:30です。(プログラム内容により変更する場合があります)

(プログラム例) 野外料理・自然観察・味覚狩り・国際理解 紅葉遊び・クリスマス会・クラフト



### 【トムソーヤクラブ】

素晴らしい自然の恵みの中で活動します。少人数のグループ編成で、仲間やリーダーとのふれあいを通して思いやりある優しい心を、様々な活動体験を基に豊かな感受性を育みます。活動の基本はグループワーク理論・行動理論を基にした子どもたちの成長を願うものであり、単なるプログラムの提供だけではありません。

◆対象学年◆ 小学生(定員40名)

★活動時間は8:30～16:30です。(プログラム内容により変更する場合があります)

(プログラム例) 野外炊事・軽登山・自然観察 クラフト・キャンプ



## お申込みについて

### ■申込み方法 電話でのみ予約できます。

電話予約後、1週間以内に「手続きに必要なもの」をご持参の上、奈良YMCA青少年センター窓口にて手続きをとってください。

※内部継続生が優先のため新規募集人数をお問い合わせください。 ※表記学年は2024年4月2日以降の学年です。

### ■手続きに必要なもの

- 写真1枚(3.5×2.5cm) ※スナップ写真可
- 入会金・少年会費・クラス費
- 通帳/届出印(南都銀行またはゆうちょ銀行) ※分割支払のみ

### ■年間指導期間(予定)

1学期 4月5日(金)～7月24日(水)  
2学期 8月21日(水)～12月23日(月)  
3学期 2025年1月10日(金)～3月22日(土)  
※国民の祝日ならびにYMCA記念日(10月11日)は休館日となります。(年間クラス回数調整のためクラスを実施する場合がございます)

### ■2024年度費用一覧

- 入会金 3,000円 (入会時のみ・全科共通)
- 少年会費 2,400円 ※途中入会は以下のようになります  
【4～7月】2,400円 【8～11月】1,600円 【12～3月】800円

### ○クラス費

スポーツ・野外活動	クラス費		備考
	12回分割	一括	
幼児・小学生クラス 種目別スポーツ	週1	8,960円	●クラス費には消費税が含まれます。 ●年間一括納入は割引しております。また、現金のお支払いに加えてクレジットカードでのお支払いも可能です。 ●新規入会で分割納入は、入会手続き時に引落1回分をお支払いください。以降4月～翌年2月まで口座より毎月引落いたします。 ●継続生で分割納入は3月～翌年2月まで口座より毎月引落いたします。 ●毎月の参加実費が別途必要です。
	週2	11,470円	
	週3	12,900円	
	週4	15,770円	
こぐまクラス	15,100円	—	
アウトドアアクティビティ	—	40,700円	

### ■退会について

初回クラス日までに申込みをキャンセルされた場合は、理由の如何にかかわらずキャンセル料3,000円をいただきます。

※初回クラス以降のキャンセルは、「入会のしおり」に準じます。

※年度途中でのご入会はクラス費を調整いたします。

(一括納入の割引はございません)

※病欠などで1ヶ月以上クラスを休まれる場合は休会制度があります。

休会希望月の前月末日までに休会を申し出ください。

[休会費1,650円(税込)/月]  
※野外活動クラブの費用は年間登録料となり、参加実費を毎月の例会(プログラム)に徴収いたします。

※下記の方は参加が困難と考えられます。

事前にご相談いただき、担当者や面談の上参加の可否を決定いたします。

○心臓・目・耳などに疾患がある方 ○てんかん体質や卒倒体質のある方

○医師より運動を禁じられている方および指導上困難と判断した場合

※当センターの定める会員規約、内規を遵守した上で明らかに当センターの責任と認められる事象については、保険契約事項に従い健康保険を使用した治療実費分を負担いたします。

## 青少年センター

0742-44-2204

【受付時間 10:00～18:00 日曜・祝日除く】

# 幼児・小中学生のためのスイミングスクール

## ◎年間レギュラークラス/スケジュール

※未就園児は、2020(R2).4.2～2022(R4).4.1生まれのお子様です。

クラス	対象	曜日	時間	内容	クラス費
A	未就園児 年少～年長(就園児) ※水のみ送迎があります ※送迎は就園児のみとなります。	火～金	15:00～16:00	基本的な練習や遊びを通じて運動能力を高め、社会性の発達も育みます。 ※兄弟・姉妹でご参加いただけます。	【週1回】 分割 <b>8,400円</b> (税込) ※スマイルクラス含む 一括 <b>97,800円</b> (税込) ※スマイルクラス含む
B	年少～小学生 ※日曜日のみ年少～小・中学生 ※土15:00～16:00のみ送迎があります	月～金	16:00～17:00	年齢や理解力など、お子様の泳力に合わせたグループ編成で指導を行います。 対象の幅が広く、ご兄弟・姉妹でご参加いただけます。	【週2回】 分割 <b>11,200円</b> (税込) 一括 <b>131,400円</b> (税込)
		土	13:00～16:00 (各1時間)		
		日	10:00～12:00 (各1時間)		
C	小学生・中学生 ※ワッペンクラス以上	月～金	17:00～18:00	初心者から上級者までを同時に、泳力別のグループ編成で指導を行います。	【週2回】 分割 <b>11,200円</b> (税込) 一括 <b>131,400円</b> (税込)
		土	16:00～17:00		
中高	中学生・高校生	木	18:00～19:00	中学生・高校生の専用クラス。同世代の仲間とリフレッシュや体力づくりができます。	【週2回】 分割 <b>11,200円</b> (税込) 一括 <b>131,400円</b> (税込)
		土	17:00～18:00		
選手	指導者の推薦	月・火・水・金	18:00～19:30	個人レベルに応じて、より高い技術を身につけます。様々な大会や国際協力活動にも参加します。 また特別練習会があります。(別途料金が必要です)	練習回数別に別途設定金額を設けています。 詳しくはお問い合わせ下さい。
選手育成	ワッペンカジキマグロ以上	土	17:00～18:30		
		月・火・水・金	18:00～19:00		
		土	17:00～18:00		



### 振替制度

がございます。  
詳しくはお問合せ下さい。



このマークのあるクラスのみ送迎バスを運行致します。送迎ルートなど詳細はお問い合わせください。  
※別途利用料金が必要です。

※クラスによっては満席の場合がございますのでご了承ください。  
※年間12分割払の方は、毎月27日に南都銀行もしくはゆうちょ銀行の口座から引き落としさせていただきます。  
※病気等で1ヶ月程度お休みされる場合は休会制度がございます。

※一年間一括納入の場合は、割引があります。また、現金でのお支払いに加えてクレジットカードでのお支払いも可能です。



能力別個人指導	水なれ段階 → 水なれ習慣 → 初歩的水泳 → 初歩呼吸法クロール → 背泳の習得 → 平泳ぎの習得 → バタフライ習得 → タイム										
ワッペンテスト	カニ	タコ	クラゲ	タツノオトシゴ	フグ	サンマ	トビウオ	カジキマグロ	サメ	イルカ	
	基本泳法に入る前の段階(水なれ段階)			呼吸法習得の段階にあたるものクロール導入段階		不完全ながら各泳法を習得し始める段階		各泳法をほぼマスターし、より高度な水泳技術や体力が必要とされる段階			

### Facebookに情報満載!!

Nara Ymca Swimming



今すぐチェックしてみよう!

## フィットネスプログラム

—あなたの健康でイキイキした生活をサポートします—

### ◎アクアティックプログラム

水中運動を通じて、筋力アップと体力強化へつなげるとともに健康な身体へ導きます。スクールコースでは指導者が目的に応じて指導させていただきます。体力に自信がない方や高齢者の方も楽しみながら無理なく続けることができます。

フリープログラム利用時間		
曜日	昼間時間帯	夜間時間帯
月	10:30～14:00	18:00～20:00
火	11:00～14:00	
水	12:00～14:00	
木	9:30～11:30	
金	12:00～14:00	
土	10:30～12:50	

プラクティックアクア・水中ウォーキング・健康水中運動・泳法レッスンなどフリープログラムでは無料レッスンをご用意しております。時間などお気軽にお問合せください。

### ◎運動ルーム

健康維持・筋力アップ・ダイエット効果などが可能なマシンを設置しています。使用方法や困ったことがあればスタッフがサポートいたします。



運動ルーム利用時間		
曜日	昼間時間帯	夜間時間帯
月	10:00～14:00	16:00～20:00
火	10:00～14:00	
水	12:00～14:00	
木	10:00～14:00	
金	12:00～14:00	
土	10:00～14:00	

### ◎スクールコースプログラム

クラス名	曜日	時間	クラス内容
スイムスクール月	月	9:30～10:30	上級(マスターズ)・中級・初級に分かれ、それぞれのグループに応じた技術を習得していきます。
スイムスクール土	土		
らくらく水中体操	木	12:30～13:30	ゆったりしたリズムで無理なく水中運動やストレッチを行い心身共にリラックスしていただけます。

ココロとカラダを笑顔に!!  
健康習慣はじめましょう♪



### ◎ウェルネスプログラム活動費 (税込)

会員種別	分割活動費	年間一括活動費	利用可能時間
昼間会員	5,313円	60,756円	月～土 / 昼時間帯
夜間会員	4,693円	53,316円	月～土 / 夜時間帯
レギュラー会員	5,442円	62,304円	月～土 / 昼・夜時間帯
学生夜間会員	4,100円	46,200円	月～土 / 夜時間帯
土曜会員	3,307円	36,684円	土 / 昼・夜時間帯
スクール会員	6,710円	77,520円	各スクールコース

中学生以上からご入会していただけます。 ※18歳未満の方は保護者の参加誓約書が必要となります。

※一年間一括納入の場合は、割引があります。また、現金でのお支払いに加えてクレジットカードでのお支払いも可能です。

### お申込みについて

受付初日は電話受付のみとなります。

#### キャンセル料について

初回レッスン日迄は3,000円。  
初回レッスン日以降は所定の規定(入会のしおり参照)に準じます。

#### お申し込みのみならず

※各プログラム参加者で、健康上または心身面でグループ活動が難しい方、不安のある方は事前にお申し出ください。面談の上、参加の可否を決定させていただきます。

※YMCAはプログラム中に事故がおこらないよう万全の安全対策を整えていますが、万一突発的な傷害事故または疾患が生じた場合は応急処置、医療機関へ搬送及びご家庭への迅速なご連絡をいたします。その治療費は、保険契約事項に従い健康保険を使用した治療費を自己負担いたします。予めご了承の上お申し込みください。

新規入会で分割納入の場合は、入会手続き時に2ヶ月分を窓口にてお支払いいただき、3ヶ月目以降毎月27日(休日の場合は翌営業日)金融機関(貴口座)より引き落としさせていただきます。

また、年度途中のご入会にしましては、クラス費はご入会日に応じて別途算定いたします。(一括納入は4月より翌年3月までとなります)少年会費・青年会費は入会月により異なります。

入会時ご用意いただくもの	
スイミング	ウェルネス
①入会金 3,000円	①入会金 3,000円
②少年会費 2,400円(年間)	②青年会費 3,600円(年間)
③クラス費	③活動費
④口座番号と届出印(南都銀行またはゆうちょ銀行)	④口座番号と届出印(南都銀行またはゆうちょ銀行)
⑤写真1枚(2.5cm×3.5cm)	⑤写真2枚(2.5cm×3.5cm)
⑥水着・帽子(販売価格)	

スイミングスクール  
ウェルネスセンター

0742-47-8822

【受付時間】  
10:00～19:00(月～土)  
10:00～12:30(日)/不定休