

年間プログラム一覧

YMCAでは複数受講がオススメ。SPIRIT(精神)・MIND(知性)・BODY(身体)の調和のとれた、トータルな成長をサポートします。

ウォーターセーフティー(水上安全)の観点から泳法を習得するので、命を守る技能もアクリアティック同時に身につけていきます。

※お休みした時の振り替え制度があります。(登録制)

①おやこプール

10ヶ月～2歳6ヶ月のお子様との保護者を対象にを行う水慣れクラスです。乳幼児から水に親しみことで身体的な成長を促すことはもちろん、親子のスキンシップを図る場としてもお勧めです。同一費用にて親子体操も週1回受講できます。

②わくわくプール

2歳6ヶ月～少年のお子様を対象にを行う水慣れクラスです。様々な遊びを通して水に慣れることや水中での感覚を学び、その後の泳法習得に繋げていきます。安全性を担保するために1グループ5～6名の少人数で実施します。

③ビーバー

年中・年長のお子様を対象に水慣れの基礎を学ぶクラスです。水遊びを通して脱力した水中動作や呼吸動作を身につけ、質の高い泳法習得に繋げていきます。安全性を担保するために1グループ8名程度の少人数で実施します。

④フリッパー

小学生以上を対象に水慣れが4泳法の習得、泳力やタイムの向上を目指したクラスです。一人ひとりにしっかり指導できるよう1グループ10名程度のグループ編成で練習を行います。

⑤エンジョイアクリア

年中～小学3年生を対象とした水慣れクラスです。様々な水遊びを通して「楽しい」「もっとやってみたい」という気持ちを引き出し、お子様をプール大好きに導きます。練習やテストが苦手なお子様にお勧めです。

⑥ディスカバーアクリア

習得が難しい息息詰めクロールや背泳ぎを、様々な遊びを通して楽ししながら習得を目指すクラスです。エンジョイアクリアで上達(面かぶりクロール程度)したお子様やテストが苦手なお子様にお勧めです。

⑦アクティブアクリア

クロール・背泳ぎが25m泳げるお子様を対象に、フィンス泳ぎなど水泳の新たな楽しみ方を経験できるクラスです。様々な泳ぎや水中動作を通して、泳水技術と水上安全技術を総合的に向上させています。また、平泳ぎ・バタフライも体験的練習できます。

⑧水泳チーム

競技会出場を目指すお子様が対象の選手育成コースです。チームメイトと共に高め合い、励まし合いながら徐々に大きな大会を目指して練習していきます。また、技術や記録の向上と共に社会性や精神的な成長を育みます。

※ワッペンテストは、ビーバー、フリッパーは年間5回、わくわくプールは年度末に1回実施します。

エンジョイアクリア、ディスカバーアクリア、アクティブアクリアは希望者のみ年間5回ワッペンテストを受けることができます。

※おやこプールは10ヶ月、わくわくプールについては2歳6ヶ月に遅った時点から参加できます。

日本YMCA水泳カリキュラムに沿って指導を行い、年間5回28段階による泳力認定ワッペンテストを実施します。年度の終わりにはオリジナルワッペンをプレゼントします。



フロアスポーツ

※複数開設クラスにはお休みした時の振り替え制度があります。(登録制)

幼児期は運動の基礎作り

①親子体操

広い体育館を使用して幼児期に必要な運動遊びのひとつを行います。同年代のお友達と同じ空間で遊ぶ経験も得られます。同一費用でおやこプールも受講できます。

②ににこスポーツ NEW

2歳児のお子様を対象としたプログラムです。広い体育館で楽しく体を動かし、運動習慣を養います。体育遊びやボール運動、トランポリンを中心としたプログラムを行います。わくわくスポーツとの複数受講も可能です。

③わくわくスポーツ

幼児向けの基礎体育クラスです。器械運動あそびやボールあそびなど、全身を使ったプログラムを通して、幼児期に必要な運動感覚の基礎を身に付けていきます。年中・年長さんになった時の成長度が違ってきます。

④わんぱくスポーツ

幼児向けの総合体育クラスです。器械運動、ボールスポーツ、かけっこなど色々なスポーツに挑戦するので、自分の好き・得意を見つけられます。

自分の好きがみつかる

⑤器械体操

YMCAワッペン基準に沿って跳び箱・鉄棒・マット・トランポリンを行います。園や学校で生かせる基本的な技能からバク転などの高度な技能まで練習しています。ワッペンテストを行います。(年間5回)
「少人数クラス」ではトランポリンのみ実施しません。

⑥トランポリン

競技用のトランポリンを使用して基本技から上級者は宙返りなどに挑戦します。空中で様々な体勢になるで楽しみながら体幹やバランス感覚の強化を目指せます。

⑦アスレチッククラブ

小学生向けの総合体育クラスです。色々なスポーツに挑戦するので、自分の好き・得意を見つけられます。「走れる・できないよりもやめてみよう」を大事にたさん年の経験を積んでいきます。

⑧クライミング

8mのロープ壁と3.5mのボルダリング壁を使用したスポーツクライミングクラスです。足先から指先までの筋力と神経力をフル活用してチャレンジします。

集団スポーツで協調性を育む

⑨フットサル

ドリブル・パス・シュートなどの基本技術を練習し、初心者から経験者まで仲間と一緒に楽しく試合を行っていきます。

⑩バスケットボール

ダンスでリズム感と表現力を育む

⑪キッズダンス(enjoy)

リズム遊びや簡単なステップを使ってリズム力・表現力を養います。また、簡単な振り付けを覚えてダンスの楽しさに触れていきます。

(basic)

リズム力・表現力などのダンスの基礎に触れて、楽しみ方や踊り方の幅をより広げていきます。J-POP・K-POP・洋楽等に合わせて少し難しい振り付けにも挑戦します。

(step up)

basicクラスよりもステップアップした振り付けを実践していきます。ダンスの魅せ方・表現方法など「パフォーマンス」としての部分に触れて楽しみ方を深めていきます。

無料送迎バスコース

登録制

最寄りの停留所からご利用ください。

複数でプログラムを受講していただいた場合、お得な割引費用があります。各クラス、クラス費の他に入会金5,000円・YMCA年会費3,600円(税込3,960円)(18歳以上は6,000円(税込6,600円))が必要です。年間一括払いは0.5ヶ月分お得です。

対象クラス／アクリアティック・フロアスポーツ・English・プログラミング(対象外クラスの詳細はお問い合わせください)

※12回分割費用(月額)は、年間38回のクラス年間費用を、月々に分けて納入いただく費用です。※対象年齢は、2026年4月2日現在の年齢となります。

年一括払いの場合、一部のクラスにおいて費用の割引きがあります。

※年一括払いの場合は、一部のクラスにおいて費用の割引きがあります。

※年一括払いの場合は、一部のクラスにおいて費用の割引きがあります。