



2024-2025 TOCHIGI YMCA ウェルネスプログラム 2024年度ご案内

ひとりひとりに寄りそうYMCAのウェルネスプログラム
小さな「できた！」の積み重ねが大きな自信に繋がります

みつかる つながる よくなっていく。

※定員になった場合はキャンセル待ちとなります

とちぎYMCA

とちぎYMCA ウェルネス



クラス名	曜日	年間回数	時間	対象	定員	会場	参加費				
							年間一括	分納1学期	分納2学期	分納3学期	
新体操	幼児	月曜日	32	15:10~16:10	年少~年長(女子)	15	宇都宮YMCA 体育館	52,700	18,700	22,100	13,600
	小学生			16:30~17:30	小1~小6(女子)						
幼児体育	パンダ	火曜日	35	14:10~15:00	年少~年中	20	宇都宮YMCA 体育館	51,000	19,500	21,000	12,000
	コアラ	火曜日	35	15:10~16:00	年中~年長	25					
	あひる	木曜日	35	14:10~15:00	年少~年中	20					
	うさぎ	木曜日	35	15:10~16:00	年中~年長	25					
小学生体育	のびのび	木曜日	35	16:45~17:45	小1~小6	25	宇都宮YMCA 体育館	54,400	20,800	20,800	14,400
幼児サッカー	ベアー	水曜日	35	14:10~15:00	年少~年中	20	宇都宮YMCA 体育館	51,000	19,500	19,500	13,050
	ティガ			15:10~16:00	年長	25					
小学生サッカー	ゼブラ	水曜日	35	16:30~18:00	小1~小6	40	国本レクリエーションセンター ※さくらんぼ幼稚園からバスの送迎が出来ます。	56,100	21,450	21,450	14,850
ジャズバレエ	幼児	金曜日	35	15:10~16:10	年少~年長(女子)	12	宇都宮YMCA 体育館	57,800	20,400	23,800	15,300
	小学生	金曜日	35	16:30~17:45	小1~小6(女子)	20					

別途プログラム会員費3,300円がかかります。(いずれかのYMCAプログラムでお支払いください。)

【費用について】

▽参加費 上記一覧表をご覧ください。年間一括又は3回分納のいずれかをお願いします。納入期限は下記の通りです。

①年間一括 4月末日 ②3回分納 1回目：4月末日 2回目：9月末日 3回目：1月末日

※参加費は、宇都宮YMCAで納入ください。

▽プログラム会員費 3,300円 (YMCAプログラムのいずれかでお支払いいただきます)

サッカー (幼児・小学生)

サッカー遊びを中心に、ボールを足で扱う技術や、全身でボールと一緒に遊ぶことで心身の成長を促します。ボールを蹴ること、運ぶこと、止めることの基礎技術を遊びを通して習得します。また友だちと力を合わせることや、最後まで頑張ること、できる限り自分で行動することなど、自立すること・他者と一緒に協力することで、社会性やフェアプレーの精神を養います。

体育 (幼児・小学生)

基礎技術の習得で、体を動かすことの楽しさがわかり、「運動が好きになる」ことを目指します。跳び箱・鉄棒マット・トランポリンなどの運動器具を使った運動から、ゲーム要素を含む運動などを楽しく行います。はじめはできないことも繰り返し行うことで身に付き、運動する楽しさが増していきます。

新体操 (幼児・小学生)

フープ・こん棒・リボン・ロープ・ボールを使う、新体操の基本的な運動を通して、柔軟性・バランス感覚・表現力を養います。仲間との共演で、助け合う事の大切さを感じます。

ジャズバレエ (幼児・小学生)

バレエのレッスンを通してダンサーにとって大切なエクササイズを成長に合わせて組み立て、歩く走る伸ばす回る跳ぶ等の身体作りは勿論のこと、表現する為に必要な心や神経を養います。

月	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
4月	1	2	3	4	5	6																	
	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	6	2	3	4	5	6	7	8	7
	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	
	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	
8月																							
12月																							

□ は参観日となります □ は休講日となります