



## 2021-2022 TOCHIGI YMCA ウエルネスプログラム 新規お申込み受付のご案内

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

**メンバー：2021年3月17日（水）13:00～**

**ビジター：2021年3月24日（水）13:00～**

※2021年度さくらんぼ幼稚園新入園児は受付の時点ではビジター扱いとなります。  
ビジターの受付日にお申し込みください。

- ※定員になった場合は  
キャンセル待ちとなります
- ※クラスに空きがある場合は  
年度の途中でもお申込みが可能です

**お申し込みはこちら**  
**☎028-624-2546**

とちぎYMCA

とちぎYMCA ウエルネス



# 2021年度プログラム一覧表

	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～小学生	月曜日	34	15:10～16:10	年少～小2 (女子)	15	宇都宮YMCA 体育館	55,110	21,710	21,710	13,360
幼児体育	パンダ	火曜日	33	14:10～15:00	年少～年中	15	宇都宮YMCA 体育館	42,880	16,080	16,080	12,060
	コアラ	火曜日	33	15:10～16:00	年中～年長	15					
	あひる	木曜日	34	14:10～15:00	年少～年中	15					
	うさぎ	木曜日	34	15:10～16:00	年中～年長	15					
小学生 体育	のびのび	木曜日	34	16:45～17:45	小1～小6	15	宇都宮YMCA 体育館	47,850	17,400	18,850	13,050
幼児 サッカー	ベアー	水曜日	34	14:10～15:00	年少～年中	15	宇都宮YMCA 体育館	44,220	17,420	17,420	10,720
	ティガ			15:10～16:00	年長	15					
小学生 サッカー	ゼブラ	水曜日	34	16:30～18:00	小1～小6	20	国本 レクリエーション センター	51,480	20,280	20,280	12,480
ジャズ バレエ	幼児	金曜日	35	15:10～16:10	年少～年長 (女子)	20	宇都宮YMCA 体育館	56,780	21,710	23,380	13,360
	小学生	金曜日	35	16:15～17:30	小1～小6 (女子)	20					
ドッジボール	トライ∞	月・木曜日	/	17:00～20:30	小1～小6	/	宇都宮市青少年活動センター (トライ東) 体育館	年間登録費	月参加費		
								1,000	2,500		

**【費用について】** ※ドッジボールクラスは費用体系が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

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

①年間一括払い：4月末日 ②3回分割払い 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。

## 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。

## ドッジボール (小学生)

ドッジボールチームトライ∞ (トライエイト) は、競技ドッジボールの基礎技術を学び、活動中の試合や県内外の大会にチャレンジしていくドッジボールチームです。日本ドッジボール協会にもチーム登録をしています。※トライ∞については宇都宮市青少年活動センターまでお問い合わせください。

Tel028-663-3155

## 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・マット・トランポリンなど、様々な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。初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。

## 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	1月					2月					3月					4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						1									
5月	4	5	6	7	8	9	10															
6月	11	12	13	14	15	16	17															
7月	18	19	20	21	22	23	24															
8月	25	26	27	28	29	30																
9月																						
10月	1	2	3	4	5	6	7															
11月	8	9	10	11	12	13	14															
12月	15	16	17	18	19	20	21															
1月	22	23	24	25	26	27	28															
2月	29	30	31																			
3月																						
4月	1	2	3	4	5	6	7															
5月	8	9	10	11	12	13	14															
6月	15	16	17	18	19	20	21															
7月	22	23	24	25	26	27	28															
8月	29	30	31																			
9月																						
10月	1	2	3	4	5	6	7															
11月	8	9	10	11	12	13	14															
12月	15	16	17	18	19	20	21															
1月	22	23	24	25	26	27	28															
2月	29	30	31																			
3月																						

■は休日となります