

2026 年度

# 子どもウェルネスプログラム



## こころとからだを育む。

お子さまの成長をサポートする多彩なプログラムを用意しています。

スイミングや体操をはじめとしたスポーツプログラム。

自然と触れ合い、人と関わる力を育てる自然体験学習プログラム。

放課後に安心して過ごせる場所を提供するアフタースクール。

可能性は無限大。踏み出す一歩、YMCAで始めてみよう！

お申し込みは  
WEBから！

ウェルネスセンターホームページ  
<https://wellness.kyotoymca.or.jp/>



# スイミング

成長に合わせて、リーダーや仲間とともに。  
水泳の技術が身につき、挑戦するこころが育つ YMCA の  
少年少女スイミング。

## ◆対象学年とクラス

学年	年少	年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
クラス	めだか (週1) ※平日は小2まで					土のみ						
	ぺんぎん (週1) (月)(水)(木)(土)											
ぺんぎん (火)(金)	ぺんぎん (週1) (火)(金) / JrSC (週2)											
	いるか (週1) / SC (週2) / MSC (週2)											
				アクアゲーム								
				水球クラブ								

※各クラスには泳力限定がありますのでクラス表にてご確認ください。

## 活動場所：京都 YMCA 5 階室内温水プール

	対象学年	クラス名	内容
週1回	年少～小2 ※土曜は小3まで	めだか	初心者～初級レベル。年齢が近いお友達とのびのび練習ができる クラスです。
	年少～小6 ※曜日により対象学年が異なります。	ぺんぎん	初心者～初級レベル。楽しく泳ぎ方を身につけよう！自分から取り組む心が育つクラスです。 (月)(水)(木)(土)：年中～小4、(火)(金)：年少～小6
	年中～中3	いるか	中級～上級レベル。水泳が好きな子どもたちの技術習得だけでなく、達成感ややる気を育てます。
	小1～小5	アクアゲーム	水球クラブの入門クラスです。水球特有の激しいコンタクトプレーが無く、学校のドッジボールでなじみのあるライトドッジボールを使用するので始めやすいクラスです！ <u>対象はふぐ～とびうおキングのワッペン (YMCA 泳力認定基準) をお持ちの方です。</u>
	小1～中3	水球クラブ	水中でのボールの扱いや立ち泳ぎなど、水球を通して泳力や体力の強化、チームワークを身につけることが出来ます。 <u>クロール・背泳 25m以上の泳力が必要です。</u>
週2回	年中～小6	JrSC	ジュニアスイマーズクラブ 週2回の練習クラスです。泳ぐことの楽しさや興味を深めながら、泳力の向上を目指していきます。
	年中～中3	SC/MSC	スイマーズクラブ／メジャースイマーズクラブ 週2回の練習クラスです。水泳大会の出場も視野に入れ、より高い水泳技術の習得を目指します。
	年少～中3	選べる！週2コース	対象クラス内から2つクラスを選んでいただき、週2回参加いただけます。クラス表の中で「*」がついているクラスの中から、「学年」と「泳力」が対象内のクラスをお選びください。
らっこ／マンタ／まんぼう (週1回 年長～中3) ※ご入会は要事前相談となりますのでお問合せください。			発達障がいのある子ども達のクラスです。 水慣れから始め、水辺の事故から自分で身を守れるようになること、泳ぎ方を習得して泳ぐ楽しさを知ることを目指します。お子様に合わせた個別指導と2名から3名のグループ指導を行います。

## ◆スイミングクラス表

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	
例) クラス名 * *は選べる週2コース対象クラス 対象学年 泳力限定 ワッペン名					1:00 めだか(土1) 年少～小3 とびうおジュニアまで	
3:00 めだか(月)* 年少～小2 とびうお ジュニアまで	3:30↓ マンタ 年長～中3 ※ご入会は要事前相談	3:00↓ めだか(水)* 年少～小2 とびうお ジュニアまで	3:00↓ めだか(木)* 年少～小2 とびうおジュニアまで	3:30↓ らっこ 年長～中3 ※ご入会は要事前相談	2:00 めだか(土2) 年少～小3 とびうおジュニアまで	
4:00 4:15 ペんぎん(月) 年中～小4 とびうおジュニアまで	4:30↓ JrSC * ジュニアスマーズクラブ 年中～小6	4:15↓ ペんぎん(水) 年中～小4 とびうおジュニアまで	4:15↓ ペんぎん(木) 年中～小4 とびうおジュニアまで	4:30↓ JrSC * ジュニアスマーズクラブ 年中～小6	3:10 ペんぎん(土) 年中～小4 とびうおジュニアまで	
5:15 5:30 いるか(月)* 年中～中3 たつのとしご 以上 (オプションクラス: SCタイム1)	5:15↑ くらげ～ かじきまぐろ	5:15↑ かに～ かじきまぐろ	5:15↑ 5:30↓ いるか(火)* 年中～中3 とびうお以上	5:15↑ MSC メジャースイ マーズクラブ 小1～中3 いるか以上 6:30↑ ←7:00	4:30 いるか(金)* 年少～小6 くらげ～ かじきまぐろ 6:30↑ ←7:00	4:30 いるか(土) 年中～中3 ふぐ以上 (オプションクラス:SCタイム4) 6:15↑ (オプションクラス: 水球タイム) 6:45
月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	

※「\*」マークがついているクラスは、「選べる！週2コース」の対象クラスです。担当リーダーはそれぞれのクラスで異なります。

※泳力制限のあるクラスでは、上限または下限のワッペンレベル (YMCAの泳力レベル認定基準) をクラス表に記載しております。

各レベルの詳細については、[ウェルネスセンターのホームページ](#)をご確認ください。

※週に複数回参加したい方のために泳力限定のオプションクラス (SC タイム1～4) がございます。詳しくはお問い合わせください。

※ペんぎん(火)(金)、いるか(火)(金)のクラスは JrSC・SC と同じグループになる場合があります。

## ◆スイミングクラスについて

- 年間登録となります。年間実施回数は40回です。
- クラス内で泳力によりグループ分けを行い、10人前後の少人数グループで指導します。
- 半期ごとに泳力テストを実施します。また、半期ごとにグループ編成及び担当講師の変更があります。
- 欠席日を他の日に振り替えることができる振替制度がございます。(受入枠には限りがあり必ずお取りいただける制度ではございません。) 詳しくはお問合せください。
- ユニフォームとして、水着とスイムキャップをご購入いただきます。

水着：男子3,500円～4,500円／女子4,600円～5,500円

スイムキャップ：1,000円 (すべて税込)

※価格は改定することがございます。



## ◆月活動費（税込）

月活動費は、年間の諸費用を12ヶ月で割って算出した月あたりのお支払額です。毎月のクラス回数に関わらず定額です。

対象	クラス名	月活動費（税込）
週1回	めだか／ぺんぎん／いるか	9,250円
	らっこ／マンタ／まんぼう（ご入会の際はまずご相談ください）	9,500円
	水球クラブ／アクアゲーム	9,250円
週2回	JrSC・SC（火・金）	11,000円
	MSC（火・金）	11,600円
	選べる！週2コース	11,600円
クラス追加	水球タイム／アクアタイム	2,750円
	SCタイム 1クラス追加	2,750円
	SCタイム 2クラス追加	5,500円
	SCタイム 3クラス追加	8,250円

## キッズダンス

ヒップホップの要素を取り入れたダンスを楽しむクラスです。技術の上達やメンバーとの一体感を感じよう！

### ◆対象学年とクラス

#### 基礎クラス

リズムを身につけながら、基本のステップやそれらを使った簡単な振り付けなど、楽しくダンスに触れ合うクラスです。

#### 初級クラス

基本ステップの応用や細かいアイソレーション（ある個所だけを動かすこと）など、より掘り下げ、『かっこよく踊る』を目標に表現力を強化した振り付けなどに挑戦していくクラスです。

活動場所：京都 YMCA 地階マナホール

対象学年	クラス名	曜日	時間
小1～中3	基礎	月曜	16:45～17:45
	初級		18:00～19:00

### ◆キッズダンスクラスについて

- 年間登録となります。年間実施回数は36回です。
- ユニフォームはございません。動きやすい服装でご参加ください。
- 年に数回、イベントへの出演を予定しています。（任意参加）

### ◆月活動費（税込）

月活動費は、年間の諸費用を12ヶ月で割って算出した月あたりのお支払額です。

毎月のクラス回数に関わらず定額です。

クラス名	月活動費（税込）
キッズダンス基礎／初級	5,000円

#### インストラクター紹介

##### 山川麻里奈 tktk（たけたけ）先生

幼少期からストリートダンスを始め、大阪ダンス＆アクターズ専門学校にて様々なジャンルを学ぶ。SUPER JUNIOR、GIRL NEXT DOOR、BUCCI(ET-KING)バックダンサー等を経験。現在ではダンサー以外にもアイドルの振付やイベントオーガナイザーとしても活躍中！

# 体操教室

キッズコーディネーショントレーニング(リズム能力、バランス能力などを鍛える運動)などを取り入れ、幼少期から様々な動きをすることによって神経系に刺激を与え、運動能力の向上を目指します。成功体験を積み重ね、子ども達が自信がつくような指導を目指します。

## ◆対象学年とクラス

学年	年少	年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6
クラス	わくわく体操	ペりかん(火)／すずめ(水)／ひよこ(土)							
	ジュニア体操	あひる(木)							
			ジュニア体操	ふくろう(土)／はやぶさ(土)					
				ジュニア体操	かもめ(火)／うぐいす(水)／つばめ(木)				

## わくわく体操

活動場所：京都 YMCA 地階マナホール

体を動かすことを楽しもう！  
トランポリンやボルダリングなどを使って遊びながら運動能力の向上を目指します。

対象学年	クラス名	曜日	時間
年少～小2	ペりかん	火曜	15：45～16：45
	すずめ	水曜	16：15～17：15
	ひよこ	土曜	13：30～14：30

※ジュニア体操あひるクラスのみ、クラス時間が60分間となります。(他クラスはすべて70分間)

## ジュニア体操

活動場所：京都 YMCA 地階マナホール

鉄棒・とび箱・マット運動がメインのクラスです。  
初めてでも安心して参加できるように丁寧に指導します。

対象学年	クラス名	曜日	時間
年少～小1	あひる (※)	木曜	16：00～17：00
	ふくろう	土曜	14：50～16：00
	はやぶさ		16：20～17：30
小1～小6	かもめ	火曜	17：00～18：10
	うぐいす	水曜	17：30～18：40
	つばめ	木曜	17：20～18：30

## ◆体操教室について

- 年間登録となります。年間実施回数は40回です。
- 半期ごとにクラス時間内に発表会（保護者参観）を実施いたします。
- ユニフォームとして、指定のシャツ、パンツをご購入いただきます。  
シャツ：2,600円 パンツ：3,300円（すべて税込）

※価格は改定することがございます。

## ◆月活動費（税込）

月活動費は、年間の諸費用を12ヶ月で割って算出した  
月あたりのお支払額です。毎月のクラス回数に関わらず定額です。

クラス名	月活動費（税込）
わくわく体操	7,250円
ジュニア体操	8,250円



# サッカー

サッカーを楽しみながらプレーします。大会や練習試合にも出場し、チームプレーも学んでいきます。挨拶・マナー・ルールなど精神面での成長にも力を入れて取り組みます。

## ◆対象学年とクラス

学年	年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6
クラス	Y M C A キッズサッカー							
			宝ヶ池ジュニアサッカー					

## キッズサッカー

活動場所：京都Y M C A地階マナホール

年間実施回数：40回

対象学年	クラス名	曜日	時間
年中～小1	Y M C A キッズ	土曜	9：30～10：30

## ジュニアサッカー

活動場所：宝ヶ池公園運動施設 ◎活動時間・場所等が変更となる場合があります。その際は事前にご案内いたします。

年間実施予定回数：36回～40回程度（※）

対象学年	クラス名	曜日	時間	活動場所
小1～小6	宝ヶ池ジュニア	月曜または 金曜 ※調整中	17：00～18：30	宝ヶ池公園球技場 または 宝ヶ池フットサルコート

※施設の利用抽選結果や荒天による中止の可能性により36回～40回程度の実施を見込んでおります。

## ◆サッカークラスについて

- 年間登録となります。年間実施回数はクラスにより異なります。
- 現地集合・解散が基本ですが、京都Y M C A（三条柳馬場）／地下鉄烏丸御池駅／地下鉄松ヶ崎駅にて集合・解散（Y M C Aスタッフによる送迎あり）が可能ですので、お申し込み時に集合解散場所をご登録ください。
- ユニフォームとして、指定のシャツ、パンツ、ソックスをご購入いただきます。キッズサッカーは室内用シューズ、ジュニアサッカーはサッカーシューズとボールを参加要項をご覧いただき別途ご用意ください。  
シャツ：6,050円 パンツ：3,410円 ソックス：1,760円（すべて税込）※価格は改定することがございます。

## ◆月活動費（税込）

月活動費は、年間の諸費用を12ヶ月で割って算出した月あたりのお支払額です。毎月のクラス回数に関わらず定額です。

クラス名	月活動費（税込）
Y M C A キッズサッカー／宝ヶ池ジュニアサッカー	5,750円

※ジュニアサッカークラスは年間実施回数が36回を下回る場合や40回を上回る場合であっても月活動費は変わりません。

# ユースバスケットボール

「日本初のバスケットボールチームを作った YMCA」でバスケットボールをしよう！基礎を磨く練習のほか、練習試合や大会にも参加します。

## ◆対象学年とクラス

活動場所：京都市内の公共施設

年間実施予定回数：36回～40回程度（※）

対象学年	クラス名	曜日	時間
小1～中3	ユースバスケ	木曜	17:00～19:00

※施設の利用抽選結果により 36回～40回程度の実施を見込んでおります。

## ◆バスケットボールクラスについて

- 年間登録となります。年間実施回数は36回～40回を見込んでおります。
  - 京都市内の公共体育館等を利用して活動を行います。施設の利用抽選結果により毎回活動場所が異なりますので、月ごとに活動日と活動場所をお知らせします。
  - 現地集合・解散が基本ですが、京都YMCA（三条柳馬場）／地下鉄烏丸御池駅にて集合・解散（YMCAスタッフによる送迎あり）が可能ですので、お申し込み時に集合解散場所をご登録ください。また、活動場所によりその他集合解散場所を設定することがございます。
  - ユニフォーム（練習用）として指定のTシャツをご購入いただいております。また、指定のものはございませんがバスケットボールシューズ、バスケットボールを参加要項をご覧いただき別途ご用意ください。
- Tシャツ：1,600円（税込）※価格は改定することがございます。

## ◆月活動費（税込）

月活動費は、年間の諸費用を12ヶ月で割って算出した月あたりのお支払額です。毎月のクラス回数に関わらず定額です。

クラス名	月活動費（税込）
ユースバスケ	7,250円

※年間実施回数が36回を下回る場合や40回を上回る場合であっても月活動費は変わりません。

# 自然体験学習プログラム

自然の楽しさを知り、外遊びが好きになる。新たな出会いと交流が、仲間との時間を創造します。

## ◆対象学年とチーム

野外での活動や宿泊キャンプを通して自然の大切さやチームワークを学びます。

幼稚から高校生まで、チームに分かれて活動を行っています。

・・・ご入会を検討いただいている皆様へ・・・

2026年度のチーム編成、活動日および活動内容、費用については現在調整中となっておりますので、決定次第お知らせいたします。お待たせして申し訳ございませんが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



過去の活動のようすはこちらをご覧ください。

<https://wellness.kyotoymca.or.jp/wellness/camp/year-camp/>



# アフタースクール（学童保育）

子どもたちが放課後を過ごすかけがえのない居場所。

スイミングや体操などの YMCA プログラムへも参加可能！心身の育成を実現します。

## ポイント①

子どもたち一人ひとりの活動を、リーダーがサポート！  
学年に関係なく、みんなで楽しく遊ぶ環境も魅力の1つ。



## ポイント②

館内で行っているスイミング、体操教室、キッズダンス、  
英会話へ参加可能！（別途費用が必要です）

## ポイント③

春・夏・冬休みは 8:00 から利用可能！長期休みのみ  
利用も可能です。※通年利用者が優先となります。

遠足などの特別プログラムも  
実施します！※別途費用が必要です。

## ポイント④

通年利用とスポット利用の2種類の利用方法をご用意して  
います。ご都合に合わせてお選びいただけます。

## ■ 利用時間・活動場所

曜日	時間	活動場所
月曜～金曜 ※曜日登録制 (別曜日に振替利用可)	放課後（13:30頃）～19:00 ※事前予約で20:00まで延長可能	YMCA 地階アフタースクール室

## ■ 通年利用の月活動費・延長料金

対象学年	登録日数	月活動費（税込）	延長料金
小1～小6 ※お住まいの場所や 学校に関わらずご利用いただけます。	週1日	14,250円	550円/30分 ※短縮授業等、下校が早い日などは前延長ができます。
	週2日	26,250円	
	週3日	36,250円	
	週4日	42,750円	
	週5日	47,750円	

## ○通年利用について

- 月極めの通年利用（登録曜日固定）を基本としますが、登録曜日を欠席し別曜日に振替利用が可能です。
- 学校が春休み・夏休み・冬休みの期間も開所します。月単位で長期休み期間のみご利用も可能です。
- 休所日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）※この日程は、やむをえず変更することがあります。
- 登録曜日にお休みされる場合や、登録曜日が祝日にあたる場合は別曜日※1に振替が可能です。振替は翌月までの2か月間の中で利用が可能です。
- 登録曜日以外で単発の受け入れ（スポット利用）※1も可能です。（費用別途・要予約）
- 休会制度はございません。予めご了承ください。
- アフタースクール活動時間中に YMCA 館内で行われているプログラム（スイミング・体操教室・キッズダンス・英会話）にご参加いただけます。別途費用が必要となりますので、各プログラムの案内をご覧ください。英会話の詳細は [京都 YMCA 英語学校](#) (075-255-3287) までお問合せください。

※1 受け入れ枠が空いている日に限ります。

## ■年間登録制スポット利用の登録費・利用料・延長料金

対象学年	年間登録費（税込）	スポット利用料（税込）	延長料金
小1～小6 ※お住まいの場所や学校に関わらずご利用いただけます。	4月～翌年3月	放課後（13：30頃）～19：00	550円/30分
	10,000円	4,000円／1回	※短縮授業等、下校が早い日などは前延長ができます。

### ○年間登録制スポット利用について

- ◆ 登録曜日を定めず、保育が必要な日のみご参加いただけます。（要予約）
- ◆ 年間登録費を入会時にお支払いいただきます。以後、継続登録時に年度ごとに登録費を頂戴します。
- ◆ 学校が春休み・夏休み・冬休みの期間も開所します。
- ◆ 休所日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）※この日程は、やむをえず変更することがあります。
- ◆ 振替制度はございませんが、利用予約後に予約の変更が可能です。予約の取り方やキャンセル方法、期限等について詳しくお知りになりたい場合はアフタースクールまでお問合せください。

## ■費用のお支払い

- ◆ 通年利用・年間登録制スポット利用のいずれもクレジットカードの自動引落となります。

### 通年利用：

入会時に入会月の月活動費をクレジットカード決済していただきます。入会月以降の費用は、決済代行会社においてクレジットカードをご登録いただき、毎月13～15日頃に翌月分の月活動費を決済させていただきます。決済後、カード会社指定の引落日に引き落とされます。

### 年間登録制スポット利用：

入会時に年間登録費をクレジットカード決済していただきます。入会月以降の費用は、決済代行会社においてクレジットカードをご登録いただき、利用日のある月は月末締めの翌月13日～15日請求で利用料を決済させていただきます。決済後、カード会社指定の引落日に引き落とされます。

- ◆ ご利用いただけるクレジットカードはVisa/Master/JCB/American Express/Dinersとなります。

募集要項・ご入会方法については  
ウェルネスセンターのホームページ内、  
アフタースクールのページをご覧ください！

<https://wellness.kyotoymca.or.jp/wellness/after-school/>



# ー ご体験・お申し込みについて ー

## ◆ご体験について

- ◆ 体験料 500 円をお支払いいただき、1 クラス1回に限り体験が可能です（アフタースクールを除く）。事前にこちらからご予約をお願いいたします。受講人数の都合により体験をお受けできない場合がございますので予めご了承ください。

## ◆お申し込み方法について

- ◆ WEB 受付となりますのでウエルネスセンターホームページより入会手続きをお願いします。
- ◆ 定員に達しているクラスのキャンセル待ちを希望される場合は[キャンセル待ち登録フォーム](#)を送信してください。

## ◆お支払い方法について

- ◆ クラス／チームは年間登録制です。毎月、[クレジットカード自動引落](#)で費用をご納入いただきます。
- ◆ 初回のお支払いは、入会時に入会月の月活動費をクレジットカード決済していただきます。入会月以降の費用は、決済代行会社においてクレジットカードをご登録いただき、毎月 13~15 日頃に翌月分の月活動費を決済させていただきます。決済後、カード会社指定の引落日に引き落とされます（クレジットカード自動引落）。
- ◆ ご利用いただけるクレジットカードは Visa／Master／JCB／American Express／Diners となります。

## ◆退会と返金について

- ◆ 月末退会となります。
- ◆ 退会を希望される月の前月末までに退会手続きをしてください。退会手続きが退会希望月の当月になるとご納入いただいた費用の返金は行いませんので予めご了承ください。
- ◆ 子どもプログラムでは休会制度はございません。予めご了承ください。

## ◆ユニフォームについて

- ◆ 各活動では、指定のユニフォームを着用していただいております。（キッズダンス、アフタースクールを除く）初回参加時までに6階ウエルネスセンター窓口でご購入をお願いいたします。ご購入前に試着が可能です。
- ◆ ご自宅に郵送させていただくこともできます。（別途郵送手数料 700 円を頂戴します）

活動	ユニフォーム	料金（税込）※改定する場合があります
スイミング	水着・スイムキャップ	合計 4,500 円～6,500 円（税込）
体操教室	シャツ・パンツ	合計 5,900 円～6,200 円（税込）
サッカー（※）	シャツ・パンツ・ソックス	合計 11,220 円（税込）
バスケットボール（※）	シャツ	1,600 円（税込）
自然体験学習プログラム	帽子（キャップ／ハット）	3,000 円（税込）

※YMCA では販売しておりませんがジュニアサッカー/バスケットボールクラスはシューズとボールを別途ご用意いただきます。

## 京都 YMCA ウエルネスセンター

〒604-8083 京都市中京区三条通柳馬場東入ル中之町2

地下鉄烏丸御池駅下車または地下鉄東西線市役所前駅下車徒歩約8分

お問い合わせは TEL (075) 255-4709

Email [wellness@kyotoymca.org](mailto:wellness@kyotoymca.org)

日曜・祝日 休館

