


抜群のアクセス&ロケーション

広島市の中心部、八丁堀



# 成人対象プログラムのご案内

無料体験  
実施中!



プールもジムもレッスンも!  
きっとみつかる やりたいこと

さまざまなニーズに応える総合スポーツクラブです。

年間を通して快適な室温と水温を保った屋内温水プール、スタジオ、フリーウエイトやランニングマシン・エアロバイクなどを完備したトレーニングジム、バスケットボール・バレーボール・卓球など各種球技ができる体育館、フットサルなどができる屋上(ルーフコート)、パーソナルトレーニング室、ドライサウナ・シャワー室などを完備。幼児から中学生までを対象に、スイミング・体操・サッカー・バスケットボール・バレエ・空手など各種スポーツのプログラムを実施しています。成人の皆様には、充実した施設と多彩なプログラム、経験豊富な専門スタッフにより、どなたでも楽しく、安心して健康増進に取り組んでいただけます。個人でエクササイズすることもOK!仲間とスポーツで楽しむこともOK!皆様のニーズにお応えできる総合スポーツクラブです。



# 会員コース 〈開館時間〉 7:00-22:00(月～金)/10:00-19:30(土)

会員種類	開館時間	月会費	ご利用いただける施設					
			ジム	スタジオ	プール	体育館	屋上	サウナ
ウエルネス会員	7:00 - 22:00 (月～金) 10:00 - 19:30 (土)	9,900円	○	○	○	○	○	○
シニア会員 (65歳以上)	7:00 - 22:00 (月～金) 10:00 - 19:30 (土)	6,732円	○	○	○	○	○	○
モーニング会員	7:00 - 9:30 (月～金)	6,732円	○		○	○		○
デイトタイム会員	10:00 - 17:00 (月～金)	6,732円	○	○	○	○	○	○
イブニング会員	18:00 - 22:00 (月～金)	7,854円	○	○	○	○	○	○
スイミング会員	12:00 - 15:00 (月～金) 18:00 - 22:00 (月～金)	6,732円			○			
U25会員 [16歳以上25歳以下]	7:00 - 22:00 (月～金) 10:00 - 19:30 (土)	6,600円	○	○	○	○	○	○
90分チケット会員	7:00 - 22:00 (月～金) 10:00 - 19:30 (土)	登録料2,750円 1回1,540円 5回券6,930円 10回券13,090円 20回券24,640円	○	○	○	○	○	○

- ◆費用には、すべて消費税が含まれています。税率が変更になった場合は、費用を再計算いたします。◆入会時に入会金11,000円のお支払いが必要です。
- ◆会員区分内でご参加いただけるスタジオ・体育館・プールプログラムもご用意しております。◆プールとトレーニングジムの利用時間は別紙をご覧ください。

## 法人向けプログラム

法人契約として社員の方の健康づくりをお手伝いいたします。福利厚生としての施設利用(法人会員制度)や運動指導などご希望に応じて無料でお見積りをいたします。お気軽にお問い合わせください。



広々としたスタジオでは、エアロピクスや人気のヨガ・太極拳など多彩なプログラムを週約50本実施しています。



成人を対象としたエアロ系マシン・ウエイト系マシン・フリートレーニング用の施設などがあり、専任のインストラクターが常駐。体力チェック・トレーニングメニュー作成から運動アドバイスまで、安全に楽しくシェイプアップできます。人気のパーソナルトレーニングも実施中。(有料)



季節を問わず水温約30度・室温32度以上を保つスイミングプールでは、アクアエクササイズ系プログラム・スイミングレッスンなどを実施しています。フリースイミングやウォーキングもご利用いただけます。



バスケットボールのコート1面分の広さがある体育館では、バスケットボール・バレーボール・卓球・エアロピクスなどのプログラムを実施しています。

お問い合わせ先

広島YMCAウエルネススポーツセンター

**Tel 082-223-8130**

〒730-8523 広島県広島市中区八丁堀7-11 広島YMCA本館7階

受付時間 月～金10:00～20:00 土10:00～19:00 (日曜日・祝日休館)

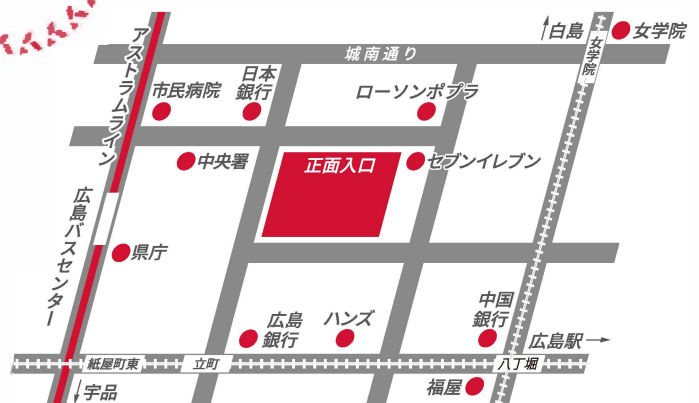
幼児から中学生対象のプログラムも実施中

詳細はホームページをご覧ください

広島ウエルネス

URL <https://www.hymca.jp/waap/>

※有料駐車場有(台数と車高等に制限があります。近隣駐車場もあわせてご利用ください。)



このたびは当スポーツセンターの資料をご請求いただきましてありがとうございます。  
スタジオ、プール、体育館、アスレジムなどでの様々なプログラムを用意しております。  
資料をご覧いただき、ご質問などございましたらお問い合わせいただけますと幸いです。  
皆様のお越しをお待ちしております。

お申込み時に以下のものをご用意ください

- 入会金（現金・クレジットカード）
- 会費
- お手続き時に顔写真を撮らせていただきます

<会費のお支払い>

**口座引落の場合**

○月会費 2ヶ月分（スタート月は日割り計算いたします。詳しくは料金表をご覧ください）

○金融機関の口座番号

取り扱い金融機関は 広島銀行 もみじ銀行 広島信用金庫 J A 呉信用金庫  
中国銀行 しまなみ信用金庫 都市銀行 地銀 第2地銀  
信用金庫 労働金庫 信託銀行 信用組合 農協 漁協  
ゆうちょ銀行

振替日 毎月27日（金融機関休業日の場合は、翌営業日が振替日です）

○金融機関の届け出印

**一括支払いの場合**

○年会費（詳しくは料金表をご覧ください。）

○印鑑

※U25会員ならびにシニア会員にご入会の方は、運転免許証、保険証など生年月日がわかるものが必要です。

※16～18歳未満または高校生の方のご入会手続きの際は、必ず保護者同伴をお願いいたします。

☆ 広島YMCA ウエルネススポーツセンター内の年間プログラムにご家族（2親等以内）で同時にご入会の場合（すでにご家族が入会している場合も含む）二人目以降の入会金を免除のうえ、金額が低い方の会費が10%割引となります。（割引きは年間一括払いの場合を除く）

お問い合わせ先

広島YMCA ウエルネススポーツセンター

T E L 082-223-8130

F A X 082-221-6771

## 広島 YMCA ウェルネススポーツセンター個人会員規約

### 第1条（個人会員）

個人会員とは、広島 YMCA ウェルネススポーツセンター（以下、WAAP）の趣旨に賛同される方で、入会資格条件を満たし、所定の手続きを完了された方をいう。

### 第2条（個人会員の種類）

個人会員には、利用可能な施設・曜日・時間帯などの制限により、別紙のコースがある。

### 第3条（入会条件）

個人会員入会条件は、以下の通りである。

- （1）16歳以上の方。
- （2）医師等により運動を禁じられていない方。
- （3）刺青を入れていない方。
- （4）反社会的団体に所属していない方。
- （5）上記の方で、WAAPが定める会員の規約、細則を遵守する方。

### 第4条（入会手続きおよび会員証の交付）

個人会員に入会する場合は、以下の手続きを完了する必要がある。ただし、16歳以上18歳未満の方については、保護者同伴で手続きを行わなければならない。手続きが完了された方には会員証が交付される。

- （1）申込用紙および誓約書への必要事項の記入、捺印。
- （2）入会金の納入。
- （3）会費納入および会費納入に係る手続き。

### 第5条（入会金）

入会に際しては、入会金11,000円を納入しなければならない。退会者が再度入会する場合は退会翌年度から起算して3年間は入会金を有効とする。（ただし、入会キャンペーンなどで入会金免除の場合を除く）同年度内での再入会は入会金を納入しなければならない。

一旦納入された入会金は、いかなる理由があっても返金しない。

### 第6条（会費の納入）

会費は年間一括納入もしくはWAAPの指定する銀行の口座からの月々の自動引き落としにより納入しなければならない。ただし、90分チケット会員については、年更新時に更新料およびチケット購入料（10回券又は20回券）を現金で支払う必要がある。

\* 一括払いの場合は途中退会をしても返金しない。休会制度もなし。

### 第7条（個人会員資格の喪失）

会員は以下の事由によってその資格を喪失する。

- （1）退会
- （2）除名

### 第8条（退会の手続き）

退会する場合は、利用を終了される月の末日までに所定の退会届を提出しなければならない。その際、月途中の退会は認められない。退会の手続きがない場合は継続して在籍するものとする。

ただし、90分チケット会員については、年更新手続きのない場合は自動退会とする。

#### 第9条（除名または施設利用の停止）

以下の各項目に該当する会員は、除名または一定期間の施設利用停止とすることがある。

ただし除名とするまでの期間の会費は全納しなくてはならない。

なお、会費未納の場合は支払があるまで施設利用は停止とする。

- （1）WAAPの定める規定の届を提出せず、会費を3か月以上連続で未納の場合。ただし、90分チケット会員を除く。
- （2）他の会員に対し、迷惑行為がみられた場合。
- （3）マナー違反があった場合。
- （4）故意または重過失により施設・設備を破損した場合。
- （5）WAAPが別に定める諸規則に違反した場合。

#### 第10条（個人会員の種類の変更）

個人会員の種類の変更をする場合は、所定の変更届の提出、および変更手数料1,100円の納入が必要となる。ただし、月途中の変更は認められない。

#### 第11条（記載事項の変更）

入会時に提出した申込用紙に記載した事項が変更された場合は、すみやかに変更届を提出しなければならない。

#### 第12条（施設利用）

施設利用の際には以下の項目について遵守しなければならない。

- （1）WAAPの施設を利用する場合、会員証をフロントにて提示すること。
- （2）施設の利用方法に際してWAAPの定める規則および指示に従うこと。
- （3）施設利用はWAAPの定めた施設・曜日・時間内で行うこと。休館日の施設利用はできない。
- （4）WAAPヘスポーツ施設利用の目的以外で入館しないこと。
- （5）WAAP施設内での行動については、明らかにWAAP側に過失がある場合を除き、自己で責任を負うこと。なお、16歳以上18歳未満または高校生の会員については、保護者が連帯責任を負うものとする。

#### 第13条（紛失物・盗難について）

施設内の利用に際して生じた紛失物・盗難については、本施設は一切損害賠償の責任を負わないものとする。

#### 第14条（休館日）

WAAPの休館日は以下の通りである。休館日においては施設の利用および諸手続きはできない。

- （1）祝祭日。
- （2）日曜日。
- （3）年度末2日間。
- （4）お盆3日間。
- （5）年末年始6日間。
- （6）その他、施設使用上やむを得ない事由が発生した場合や災害等により危険を伴うと判断した場合には施設のすべて、または一部の利用時間を制限、もしくは休館とする場合がある。

#### 第15条（本規約の変更について）

経済状況その他の諸事情により本規約および細則を変更する場合がある。その場合は、変更の1ヶ月前までに掲示によって案内する。

#### 第16条（本規約の施行）

- 1、2019年 4月1日より、本改訂版を施行する。
- 2、2019年 11月1日より、本改訂版を施行する。
- 3、2022年 1月1日より、本改訂版を施行する。
- 4、2022年 5月1日より、本改訂版を施行する。

私は上記の規約を読み、同意いたしました。

氏名

印

# ウエルネススポーツセンター 会員コース

個人会員種別料金表

入会金 11,000 円

2023 年 4 月～

種類	年間一括 (ひと月あたり)	月分納[口座振替]	開館時間
ウエルネス	99,000 円 (8,250 円)	9,900 円	7:00～22:00 (月～金) 10:00～19:30 (土)
シニア [65 歳以上]	67,320 円 (5,610 円)	6,732 円	7:00～22:00 (月～金) 10:00～19:30 (土)
モーニング	67,320 円 (5,610 円)	6,732 円	7:00～9:30 (月～金)
デイトム	67,320 円 (5,610 円)	6,732 円	10:00～17:00 (月～金)
イブニング	78,540 円 (6,545 円)	7,854 円	18:00～22:00 (月～金)
スイミング	67,320 円 (5,610 円)	6,732 円	12:00～15:00 / 18:00～22:00 (月～金)
U25 会員 [16 歳以上 25 歳以下]	66,000 円 (5,500 円)	6,600 円	7:00～22:00 (月～金) 10:00～19:30 (土)
90 分 チケット会員	初回登録料/年 更新料/年  2,750 円	1 回利用 1,540 円 5 回券 6,930 円 10 回券 13,090 円 20 回券 24,640 円	入館時間から 90 分間利用できます。 *利用時間を過ぎた場合には 15 分までは追加料金 385 円をいただきます。 15 分以上は追加料金 770 円をいただきます。
レンタルロッカー	7,260 円/年	605 円/月	—

## レンタル用品

- ・タオル(大) 220 円・タオル(小)110 円・シューズ 275 円・Tシャツ 330 円・短パン 275 円・キャップ 110 円・水着 385 円
- ◆費用には、すべて消費税 (10%) が含まれています。税率が変更になった場合は、費用を再計算いたします。
- ◆U25 会員は 26 歳となった翌月からは他の会員コースへの変更が必要です。

### 【会員特典について】

広島 YMCA ウエルネススポーツセンター内の年間プログラムにご家族(2 親等以内)で複数お申し込みの場合、入会金免除で安価なクラスの会費が 10%割引となります。

※ただし、年間一括特典との併用はできません。

※割引対象外のプログラムもありますので、詳しくはお問い合わせください。

### 【コース外利用について】

所属会員外の時間帯をご利用の場合、1,210 円でコース時間外もご利用いただけます。

### 【コース変更について】

会員コースを変更される場合、1,100 円の変更手数料をいただきます。(変更は月単位となります。)

### 【ビジター制度について】

●一般ビジター：2,420 円 ※現会員同伴でのご利用となります。

●家族ビジター：1,210 円 必要であれば家族ビジター証をお作りいたします。(16 歳以上)

## 会員別運動施設利用時間

開館時間 月～金／7:00～22:00 土／10:00～19:30

会員区分		月	火	水	木	金	土
ウエルネス シニア U25	プール	7:00～9:00 10:00（火・金は12:00）～14:30 / 18:00～21:30					10:00～14:00 17:40～19:20
	アスレジム	7:00～9:00 10:00～21:30					10:00～19:20
	体育館	7:00～9:00（その他の時間はフロントでご確認ください）					（フロントでご確認ください）
モーニング	プール	7:00～9:00					/
	アスレジム	7:00～9:00					
	体育館	7:00～9:00					
デイタイム	プール	10:00（火・金は12:00）～14:30					/
	アスレジム	10:00～16:50					
	体育館	（フロントでご確認ください）					
イブニング	プール	18:00～21:30					/
	アスレジム	18:00～21:30					
	体育館	（フロントでご確認ください）					
スイミング	プール	12:00～14:30 / 18:00～21:30					/
90分チケット会員	全施設	入館から90分間のご利用となります。（各施設の利用可能時間は上記のウエルネス会員区分と同様です。）					

◆平日7:00～9:00のアスレジムはフリー利用となります。

◆体育館はイベントなどにご利用いただけない場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

◆会員区分内でご参加いただけるスタジオ・体育館・プールプログラムもご用意しております。

（別紙プログラム表をご覧ください）

お問い合わせ先

広島YMCAウエルネススポーツセンター

TEL:082-223-8130

FAX:082-221-6771

## 広島Y M C A ウェルネススポーツセンター 90分チケット会員コースのご案内

- ◇ 年間登録料 2,750 円（登録月から、1年間有効です。）
- ◇ 利用時間・施設
  - ・全施設をご利用いただけます。（各施設の利用可能時間は別紙をご確認ください。）
  - ・利用時間はチェックインから 90 分間です。
    - チェックイン ⇒ フロントで会員証の提示とお名前、入館時間をご記入ください。
    - チェックアウト ⇒ フロントで退館時間をご記入ください。
  - ※利用時間 90 分を過ぎると以下の追加料金が発生いたします。
    - ・15 分までは 385 円
    - ・15 分以上は 770 円
- ◇ 利用料金
  - ・1 回利用/1,540 円 ・5 回券/6,930 円 ・10 回券/13,090 円 ・20 回券/24,640 円
  - ①会員登録時年更新時に 10 回券又は 20 回券を必ずご購入いただきます。
  - ②登録時ならびに更新時に購入いただくチケットの有効期限は、登録期限内となります。
    - 例：2023 年 9 月～2024 年 8 月の登録の場合
    - ⇒チケットの有効期限は、2023 年 9 月 1 日～2024 年 8 月 31 日
  - ③追加購入されたチケットの有効期限は、購入日から 1 年です。
    - 例：2024 年 1 月 20 日にチケットを追加購入した場合
    - ⇒チケットの有効期限は、2024 年 1 月 20 日～2025 年 1 月 19 日
    - ただし、登録の期限切れ後は利用できません。
  - ④費用には、すべて消費税（10%）が含まれています。税率が変更になった場合は、費用を再計算いたします。
- ◇ 退会
  - ①登録月から 1 年で自動退会とさせていただきます。
    - ※継続される場合は、登録最終月内に更新の手続きをお願いいたします。
    - 例：2023 年 9 月 1 日～2024 年 8 月 31 日の場合
    - ⇒ 2024 年 8 月中に更新手続き可能
  - ②年間登録の期限切れ後に更新の手続きをされる場合は、再入会扱いとなりますのでご注意ください。
  - ③年度途中で退会する場合は、年間登録料の返金およびチケットの払い戻しはできませんのであらかじめご了承ください。
- ◇ 更新手続きおよびチケット購入は、受付時間内をお願いします。  
（平日 10:00～20:00 土曜日 10:00～19:00）

広島Y M C A ウェルネススポーツセンター

TEL：082-223-8130

FAX：082-221-6771



## 休会・退会・変更についての細則（個人会員）

必ずお読みください

2025.2.1 改訂

### 休 会

《口座支払いの方》

休会は、月初め～月末までの1ヶ月単位となります。（休会中の施設利用はできません）

- 休会される月の前月5日までに休会届をフロントにご提出ください。
- 5日までに休会届けをご提出の場合、毎月休会費 1,100 円を口座から引き落としいたします。

5日以降にご提出の場合、通常会費を引落し後、休会費と振込手数料を差し引いた金額をご返金いたします。（振込手数料は、お客様負担となりますので、ご了承ください）

《一括支払いの方》

- 休会制度はございません。

### 退 会

退会は月末付けとなります。利用を終了される月の月末までにフロントにて退会届をご記入いただき、会員証をご返却ください。

《口座支払いの方》

- 口座支払いの方は、退会月の5日までに退会届を提出していただくと、次月分会費の口座引落停止が可能です。5日以降に提出の場合、口座引落の都合上、通常金額を一旦引落しさせていただき、振込手数料を引いた差額分を次月末日に口座に返金いたします。（例 6月末に退会の場合、6月5日までに提出ください）
- 会員証は、ご利用最終日にご返却ください。

《一括支払いの方》

- 退会される場合は退会届をご記入ください。退会に際しての返金はございません。
- 会員証は、ご利用最終日にご返却ください。

休会・退会の届出は、こちらのQRコードからも可能です。



### 変 更

《口座支払いの方》

- 会員区分を変更される場合は、月末までにフロントにて変更届をご記入ください。次月より会員区分の変更が可能です。
- お手続きの際、変更手数料 1,100 円を現金でいただきます。

《一括支払いの方》

- 会員区分変更の際に、会費の金額が上回る場合は差額を現金でいただきます。会費の金額が下回る場合は、差額の返金はございません。詳しくはフロントにてご相談ください。
- お手続きの際、変更手数料 1,100 円を現金でいただきます。

# トレーニングジム利用時間

■の時間帯が利用可能となっております。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7:00	7:00～10:00 フリー利用					
8:00						
9:00						
10:00	専門学校授業 10:00～		専門学校授業 10:00～			10:00～
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						～19:20
21:00						
	～21:30	～21:30	～21:30	～21:30	～21:30	

開館時間 7:00～22:00 (月～金) 10:00～19:30 (土)

月曜日・水曜日の9:00～10:00はトレーニングジムのご利用ができませんのでご注意ください。

専門学校の授業がない場合は、ご利用いただけます。その場合、事前に告知をしご案内いたします。

# プール利用時間 の時間帯が利用可能となっております。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
7:00							
8:00							
9:00							
10:00	10:00~		10:00~	10:00~		10:00~	
11:00		ベビー親子 スイミング			ベビー親子 スイミング		
12:00		12:00~			12:00~		
13:00							
14:00						~14:00	
15:00	~14:30	~14:30	~14:30	~14:30	~14:30		
16:00	<h2>キッズ クラス</h2>						
17:00						17:40~	
18:00	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~		
19:00	※18:00~18:15は、5コースのみの利用となります。						
20:00						~19:20	
21:00							
	~21:30	~21:30	~21:30	~21:30	~21:30		

開館時間 7:00~22:00 (月~金) 10:00~19:30 (土)

# 2025年度 広島YMC A ウェルネススポーツセンター成人カレンダー

☑ 休館日

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<del>6</del>	7	8	9	10	11	12
<del>13</del>	14	15	16	17	18	19
<del>20</del>	21	22	23	24	25	26
<del>27</del>	28	<del>29</del>	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	<del>3</del>
<del>4</del>	<del>5</del>	<del>6</del>	7	8	9	10
<del>11</del>	12	13	14	15	16	17
<del>18</del>	19	20	21	22	23	24
<del>25</del>	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
<del>1</del>	2	3	4	5	6	7
<del>8</del>	9	10	11	12	13	14
<del>15</del>	16	17	18	19	20	21
<del>22</del>	23	24	25	26	27	28
<del>29</del>	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<del>6</del>	7	8	9	10	11	12
<del>13</del>	14	15	16	17	18	19
<del>20</del>	<del>21</del>	22	23	24	25	26
<del>27</del>	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<del>3</del>	4	5	6	7	8	9
<del>10</del>	<del>11</del>	12	13	14	15	16
<del>17</del>	18	19	20	21	22	23
<del>24</del>	25	26	27	28	29	30
<del>31</del>						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<del>7</del>	8	9	10	11	12	13
<del>14</del>	<del>15</del>	16	17	18	19	20
<del>21</del>	22	<del>23</del>	24	25	26	27
<del>28</del>	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<del>5</del>	6	7	8	9	10	11
<del>12</del>	<del>13</del>	14	15	16	17	18
<del>19</del>	20	21	22	23	24	25
<del>26</del>	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
<del>2</del>	<del>3</del>	4	5	6	7	8
<del>9</del>	10	11	12	13	14	15
<del>16</del>	17	18	19	20	21	22
<del>23</del>	<del>24</del>	25	26	27	28	29
<del>30</del>						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<del>7</del>	8	9	10	11	12	13
<del>14</del>	15	16	17	18	19	20
<del>21</del>	22	23	24	25	26	27
<del>28</del>	<del>29</del>	<del>30</del>	<del>31</del>			

1月

日	月	火	水	木	金	土
				<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>
<del>4</del>	5	6	7	8	9	10
<del>11</del>	<del>12</del>	13	14	15	16	17
<del>18</del>	19	20	21	22	23	24
<del>25</del>	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
<del>1</del>	2	3	4	5	6	7
<del>8</del>	9	10	<del>11</del>	12	13	14
<del>15</del>	16	17	18	19	20	21
<del>22</del>	<del>23</del>	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
<del>1</del>	2	3	4	5	6	7
<del>8</del>	9	10	11	12	13	14
<del>15</del>	16	17	18	19	<del>20</del>	21
<del>22</del>	23	24	25	26	27	28
<del>29</del>	<del>30</del>	<del>31</del>				

ご参考) 個人会員規約で定める休館日はつぎのとおりです。(個人会員規約13条から抜粋)

- ・ 祝祭日・日曜日・年度末2日間【3月30日(月)・31日(火)】・お盆3日間【8月13日(水)～15日(金)】・年末年始6日間【12月29日(月)～1月3日(土)】
- ・ その他、施設使用上やむを得ない事由が発生した場合や災害等により危険を伴うと判断した場合には施設のすべて、または一部の利用時間を制限、もしくは休館とする場合がある。

# 広島 YMCA ウェルネススポーツセンターへようこそ！！

## パーソナルトレーニング

『痩せたい』『肩がこる』『最近疲れやすい』など身体の悩みやトレーニングの成果がでないとお困りの方、いつまでもスポーツを楽しみたいという方、パーソナルトレーニングを受けてみませんか？パーソナルトレーナーの有資格者が、あなたのそんな声にお応えします。



### 【パーソナル料金】

30分コース
1回料金・・・3,630円
☆お得な回数券☆
4回券 13,068円    8回券:24,684円

60分コース
1回料金・・・4,840円
☆お得な回数券☆
4回券:17,424円    8回券:32,912円

ペアパーソナルトレーニング 60分 1回料金・・・4,235円 / 人	カウンセリング&トレーニング 60分 2回 2回セット料金・・・7,370円	バックアップ 30分 1回料金・・・3,080円
--	---	-----------------------------

☆パーソナルはウェルネススポーツセンターの会員の方以外でも利用できます☆

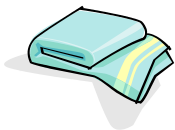
A.ビジター会員として利用の場合：パーソナル時に入館料として1,210円/回をお支払いください。

B.パーソナル会員として利用の場合：年間登録料16,500円/年をお支払いいただくことで、登録月から1年間は入館料のお支払いは不要です。

## レンタルロッカー

シューズ、ウエアなどが入る、プライベートロッカーをご利用ください。

・605円/月    ・7,260円/年間



## レンタル用品代



タオル(大)・・・220円    タオル(小)・・・110円    シューズ・・・275円

Tシャツ・・・330円    短パン・・・275円

キャップ・・・110円    水着・・・385円



## ショップ

スイミング用品・ソックスなどご用意しております。期間限定のセールも実施いたしますので、ぜひご利用ください。ご注文も承りますので、フロントでお気軽に声をお掛けください。

※費用には、すべて消費税(10%)が含まれています。税率が変更になった場合は、費用を再計算いたします。

広島 YMCA ウェルネススポーツセンター

TEL：082-223-8130

# ライフキネティッククラス お知らせ

YMCAでは、成人会員様向けにエアロビクスやヨガなどさまざまなプログラムを行っています。ライフキネティックは脳と目のトレーニングになります。転倒予防やミスの減少などの効果が期待できる、脳を使った50分のプログラムに参加してみませんか？自分の身体を思いどおりに使うことができれば……。運動が苦手な方でも運動強度を一人ひとりに合わせて対応できます。  
どなたでもご参加いただけますので皆様のお越しをお待ちしております。

## ライフキネティックとは・・・

ドイツの運動指導者ホルスト・ルッツが独自に研究開発をした「運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ」です。神経細胞間に新しいつながりを作り出し「眠っている、能力を活性化します。このつながり（シナプス）がたくさん生まれるほど、脳の能力や柔軟性、処理速度は高くなります。ライフキネティックのトレーニングには、ストレスが軽くなり、集中力が高まり、認知機能を向上させる効果があります。

## 成人対象（有料プログラム）

対象：広島YMCAウエルネススポーツセンター  
成人会員登録者  
日時：火曜日 12:40～13:25  
木曜日 14:00～14:45  
場所：広島YMCA本館7階 スタジオ  
料金：¥2,420/回（税込）  
※5回券チケット¥11,000  
定員：23名（各日）  
準備物：動きやすい服装・飲み物・タオル  
室内シューズ

## ライフキネティッククラス

対象：4歳以上～シニア  
※小学1年生未満の方は相談になります  
日時：木曜日 15:00～15:50  
※キッズクラススケジュールと同様の日程  
場所：広島YMCA本館7階 スタジオ  
料金：¥2,420/回（税込）  
※年度末までの一括での支払い  
または口座登録が必要になります。  
定員：15名  
準備物：動きやすい服装・飲み物・タオル  
室内シューズ



はじめまして！藤坂勇介と申します。現在トレーナーとして活動しています。普段意識的に使えていない目や脳をフルに使ったプログラムになります。身体を動かすには脳の機能、目の機能がとても大事です！このプログラムでは子どもたちと保護者の方、シニアの方も一緒に脳、目、身体を使っていきます！皆様のお越しをお待ちしております。

指導者：藤坂勇介（ふじりーダー）ライフキネティック 公認パーソナルトレーナー



Lifekinetik:ホームページ

# ライフキネティック

(有料プログラム)

## 【実施日時】

火曜日 12:40～13:25 / 木曜日 14:00～14:45

## 【対象・参加費】

対象	参加費
広島 YMCA ウェルネススポーツセンター 成人会員	1 回料金/2,420 円 5 回チケット/11,000 円
一般ビジター (現会員と同伴) 家族ビジター (現会員の家族)	一般ビジター-2,420 円+1 回料金 2,420 円 家族ビジター-1,210 円+1 回料金 2,420 円
法人	法人利用料+1 回料金 2,420 円

## 【利用時間に制限のある会員】

・90 分チケット会員※① ・時間外会員※②	入館時間：プログラム開始の 30 分前
	退館時間：プログラム終了時間から 30 分以内

※①90 分チケット会員は、ライフキネティック前後で施設利用する場合、1 チケットまたは 1,210 円をお支払いいただくと、90 分間施設利用ができます。利用時間を 90 分過ぎると追加料金が発生します。(追加料金 15 分以内：385 円 / 15 分以上：770 円)

※②時間外会員とは、モーニング会員・イブニング会員・スイミング会員です。

ライフキネティック利用時間外での入館、退館、施設利用は 1,210 円をいただきます。

◆ライフキネティック当日は、フロントに会員証を提出し、ライフキネティック台帳にお名前等ご記入ください。ビジターの方は、ビジター入館カードもご記入ください。

## 球技会員のご案内

- ◇ 年間登録料 660 円（登録月から、1 年間有効です。）
- ◇ 対象 18 歳以上（高校生不可）
- ◇ 利用可能施設 体育館ならびに屋上コートでの球技プログラム  
☆屋上コートの個人利用や団体占有利用が可能です。  
詳細は裏面をご覧ください。

### ◇ 球技プログラム

	火	水	木	金
プログラム	卓球	バレーボール	フットサル※①	バスケットボール
時間	19:45-21:15	19:45-21:15	19:45-21:15	19:45-21:15

※① 雨天時は体育館で実施します。

### ◇ 利用料金

- ・ 1 回利用/605 円 ・ 10 回券/5,500 円

※チケットの有効期限は、購入日から 1 年です。

※料金には、すべて消費税（10%）が含まれています。税率が変更になった場合は、料金を再計算いたします。

※いかなる事由についてもチケットの払い戻しは行いません。また、個人のチケットになりますので本人以外の方が使用することはできません。

### ◇ ご利用方法

入館時間	球技プログラム開始 15 分前	フロントで会員証の提示とお名前、入館時間をご記入ください。
退館時間	球技プログラム終了 30 分以内	フロントで退館時間をご記入ください。

※退館時間を過ぎた場合は 150 円をお支払いいただきます。

※球技会員は、会員証の提示をお願いします。

※球技会員の入会時には、他の会員と同様に、申込用紙をご記入いただきます。また、入会時に年間登録料 660 円をお支払いいただきます。

※会員証を紛失した場合には再発行いたします。再発行には事務手数料 550 円をお支払いいただきます。

※トレーニングジムならびにプールの利用はできません。

### ◇ 登録抹消

登録月から 1 年で自動登録解除とさせていただきます。

※更新される場合は、登録最終月内に更新の手続きをお願いいたします。（更新料 660 円）

（例：2024 年 4 月 1 日から 2025 年 3 月 31 日までの場合）●2025 年 3 月中に更新手続き可能

### ◇ 更新手続きおよびチケット購入は、受付時間内をお願いします。

（平日 10:00～20:00 土曜日 10:00～19:00）



# 広島YMCAウエルネススポーツセンター フットサル（屋上コート）のご案内

## ■ 団体占有利用

### ◇ 利用可能時間

月	火	水	木	金	料金
10:00-14:30	10:00-14:30	10:00-14:30	10:00-14:30	10:00-14:30	①
17:00-21:30	18:30-21:30	17:00-21:30	17:00-19:30	18:30-21:30	②

利用時間帯により料金が異なります。

※木曜日 19:45-21:15 は、YMCA の成人プログラムでフットサルを行います。

料金① 1時間 2,420円

料金② 1時間 6,050円 ※シャワーは 15:00～17:45 は使用できません。

※1時間以上のご利用は 30分単位でお申込みいただけます（料金：1時間の半額／30分毎）

### ◇ ご利用方法

※代表者は、入館時にウエルネススポーツセンター会員証と利用料金のお支払いをお願いします。

※代表者は、ウエルネススポーツセンター成人会員または球技会員の登録が必要です。

※団体占有利用は、利用開始 15分前から入館でき、利用終了時間の 30分後までに退館してください。

※団体占有利用は、前日の営業時間までにご予約ください。当日のご予約はできません。

※雨天時やコートに水が溜まっている場合は利用できません。利用できない場合のご連絡は当日になる場合がございます。

※ご予約は前月 1日から承ります。ただし、1日が休館日の場合は、翌営業日からご予約を承ります。

<キャンセル料>

- ・利用予定日の 7日前（営業日）から前日（営業日）までは、キャンセル料として 20%いただきます。
- ・利用可能な場合の当日キャンセルにつきましては、50%のキャンセル料をいただきます。
- ・利用時間を過ぎてのキャンセルは、全額いただきます。

### ◇ 無料レンタル備品（団体占有利用のみ）

・ビブス ・フットサルボール 2 ・フラットマーカー

※フットサルシューズのレンタルはありません。

※レンタルロッカー有り（有料月極） ※レンタルタオル有り（有料）

## ■ 個人利用

### ◇ 利用可能時間（団体占有利用が優先になります）

月	火	水	木	金	料金
10:00-14:30	10:00-14:30	10:00-14:30	10:00-14:30	10:00-14:30	①
17:00-21:30	18:30-21:30	17:00-21:30	17:00-19:30	18:30-21:30	②

利用時間帯により料金が異なります。

料金① 1時間 363円 / 10回券 3,300円

料金② 1時間 605円 / 10回券 5,500円 ※シャワーは 15:00～17:45 は使用できません。