

## 2024年度 第3期子供水泳教室のご案内

<2025.1月～3月>

申込期間：11月26日(火)～12月8日(日)

いつも相模原市立市民健康文化センターをご利用いただきありがとうございます。

2024年度第3期「子供水泳教室」のご案内でございます。

全ての教室で「WEB」でのお申込みもご利用いただけます。別紙「WEB申込のご案内」もご参照ください。

### ■ 第3期教室開講期間 ■

10回コース 11,500円(税込) ※市内在住、在学は8,000円(税込)

①幼児(おむつが取れている3～6歳) 15:30～16:15 ②小学1～4年 16:30～17:30 ③小学2～6年 17:45～18:45

1月7日(火)～3月18日(火) 全10回

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
① 15:30～16:15	幼児	幼児	幼児	幼児
② 16:30～17:30	小学1～4年生	小学1～4年生	小学1～4年生	小学1～4年生
③ 17:45～18:45	小学2～6年生	小学2～6年生	小学2～6年生	小学2～6年生

### ■ お申し込み方法 ■

申込期間 11月26日(火)～12月8日(日) ※先着順ではございません

※初めてご参加をされる方は、別紙「教室参加案内(注意事項)」を必ずお読みください。

※定員を超えてお申し込みがあった場合は抽選となります。

抽選に落選した場合のみ 12月11日(水)までに電話にてご連絡をいたします。

※落選連絡が無い場合は当選となります。

#### ① WEBでの申込(1申請につき1教室のお申込み) ※完了まで1度のご来館でOK!

・相模原市立市民健康文化センターのHP「第2期スポーツ教室のご案内」内のWEB申込リンクよりお申し込みください。(右記QRコードからもお申し込みいただけます)  
・お申込みいただいた方には「お申込み受付」のメールを送らせていただきます。  
※お申込み受付メールは「当選」確定を通知するものではありません。  
※あらかじめ「@mail.graffer.jp」のドメイン指定受信設定をお願いいたします。



↑ 子供水泳教室申込QRコード

#### ② 受付での申込

「教室申込書」に必要事項を記入いただき、1階プールフロントまでお持ちください。

※申込書はプール受付にてご用意しております。

・複数お申し込みの際は、それぞれお申し込みをしてください。



### ■ キャンセル待ち ■

キャンセルがあった場合に限り、キャンセル待ち該当者にご連絡をいたします。

キャンセル待ちの順番は、抽選により決定させていただきます。

### ■ 入金期間 ■

入金期間 12月15日(日)～12月21日(土) 20:00まで

入金受付場所は 1階総合受付 となります。

【WEB申込の方】入金時に「お申込み受付メール」の確認をさせていただきます。

【受付での申込の方】入金時に「教室申込書」の控えをお持ちください。

・現金による決済のみとなります。

・期間中にお支払いが確認できない場合はキャンセル扱いになりますので、予めご了承ください。

・支払い手続き完了後の教室変更はできません。



## 2024年度 第3期大人スポーツ・水泳教室のご案内

<2025.1月～3月>

申込期間：11月26日(火)～12月8日(日)

いつも相模原市立市民健康文化センターをご利用いただきありがとうございます。

2024年度第3期「大人スポーツ・水泳教室」のご案内でございます。

全ての教室で「WEB」でのお申込みもご利用いただけます。別紙「WEB申込のご案内」もご参照ください。

### ■ 第3期教室開講期間 ■

1月7日(火)～3月18日(火) 全10回

### ■ お申し込み方法 ■

申込期間 11月26日(火)～12月8日(日) ※先着順ではございません

※初めてご参加をされる方は、別紙「教室参加案内(注意事項)」を必ずお読みください。

※定員を超えてお申し込みがあった場合は抽選となります。

抽選に落選した場合のみ 12月11日(水)までに電話にてご連絡をいたします。

※落選連絡が無い場合は当選となります。

#### ① WEBでの申込(1申請につき1教室のお申込み) ※完了まで1度のご来館でOK!

・相模原市立市民健康文化センターのHP「第2期スポーツ教室のご案内」内のWEB申込リンクよりお申し込みください。(右記QRコードからもお申し込みいただけます)  
・お申込みいただいた方には「お申込み受付」のメールを送らせていただきます。  
※お申込み受付メールは「当選」確定を通知するものではありません。  
※あらかじめ「@mail.graffer.jp」のドメイン指定受信設定をお願いいたします。

#### ② 受付での申込

「教室申込書」に必要事項を記入いただき、1階プールフロントまでお持ちください。

※申込書はプール受付にてご用意しております。

・複数お申し込みの際は、それぞれお申し込みをしてください。

### ■ キャンセル待ち ■

キャンセルがあった場合に限り、キャンセル待ち該当者にご連絡をいたします。

キャンセル待ちの順番は、抽選により決定させていただきます。



↑ 大人スポーツ教室



↑ キッズスポーツ教室



↑ 大人・親子水泳教室



### ■ 入金期間 ■

入金期間 12月15日(日)～12月21日(土) 20:00まで

入金受付場所は 1階総合受付 となります。

【WEB申込の方】入金時に「お申込み受付メール」の確認をさせていただきます。

【受付での申込の方】入金時に「教室申込書」の控えをお持ちください。

・現金による決済のみとなります。

・期間中にお支払いが確認できない場合はキャンセル扱いになりますので、予めご了承ください。

・支払い手続き完了後の教室変更はできません。



## 第3期大人スポーツ教室のご案内

※ 担当講師が変わる場合がございます。予めご了承ください。

火曜日	<b>いきいき健康</b>	<b>ヨガ</b>
	山田 菜穂子 講師	畑 砂里 講師
	65歳以上/定員30名	高校生除く18歳以上/定員30名
	13:30~14:30	15:00~16:00
	多目的会議室②	多目的会議室②
	★室内シューズ 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。	★素足 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。
	¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]
	<b>キッズ体育</b>	<b>キッズ体育</b>
	スポーツプランニングサークル講師	スポーツプランニングサークル講師
	4~6歳/定員10名	小学1~2年/定員10名
15:30~16:15	16:30~17:30	
多目的会議室①	多目的会議室①	
★素足 (必要な方は室内シューズ)	★素足 (必要な方は室内シューズ)	
¥10,000 [全10回]	¥10,000 [全10回]	

室内シューズは、靴裏が白または紺色のシューズを推奨します。  
 その他シューズでも裏に「NON MARKING」と明記してあるものは床に傷が付きません。



ご協力をお願いします。

★マークは各教室で必要な持ち物です。  
 水分やタオルなども各自ご用意ください。

水曜日	<b>アロマストレッチ</b>	<b>NEW 気功</b>
	鈴木 千津 講師	服部 茂夫 講師
	高校生除く18歳以上/定員30名	高校生除く18歳以上/定員20名
	9:30~10:30	10:30~11:30
	多目的会議室②	多目的会議室①
	★素足 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。	★素足
	¥8,000 [全10回]	¥9,000 [全10回]
	<b>ヨガ</b>	<b>姿勢改善 (フレイル予防)</b>
	畑 砂里 講師	河崎 明子 講師
	高校生除く18歳以上/定員30名	高校生除く18歳以上/定員10名
11:00~12:00	13:30~14:30	
多目的会議室②	多目的会議室①	
★素足 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。	★室内シューズ 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。	
¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]	

金曜日	<b>NEW ZUMBA</b>	<b>S-09 やさしいエクササイズ</b>
	中村 正恵 講師	鈴木 千津 講師
	高校生除く18歳以上/定員30名	高校生除く18歳以上/定員30名
	9:30~10:30	9:30~10:30
	多目的会議室②	多目的会議室①
	★室内シューズ	★室内シューズ、マット 朝から心身をリフレッシュして、若々しさを保ちましょう！初めての方にも最適です。
	¥9,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]



金曜日	<b>S-10 フラダンス</b>	<b>S-12 フラダンス</b>	<b>S-12 キッズダンス</b>
	内田 理砂 講師	内田 理砂 講師	高橋 歩 講師
	高校生除く18歳以上/定員30名	高校生除く18歳以上/定員30名	小学3~6年生/定員20名
	11:00~12:00	13:00~14:00	17:30~18:30
	多目的会議室②	多目的会議室②	多目的会議室②
	★素足、筆記用具 (ノート、ペン) 健康増進、シェイプアップ効果が期待できます。最終日には発表会を行います。	★素足、筆記用具 (ノート、ペン) 健康増進、シェイプアップ効果が期待できます。最終日には発表会を行います。	★室内シューズ
	¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]	¥10,000 [全10回]

## 第3期大人・親子水泳教室のご案内

※ 担当講師が変わる場合がございます。予めご了承ください。

水曜日	<b>平泳ぎ</b>	
	高校生除く18歳以上/定員15名	
	25m泳げる方	
	11:00~12:00	
	プール	
	平泳ぎの基本練習から、上達する為のテクニクを練習します。	
	¥8,000 [全10回]	
	<b>初心者水泳</b>	<b>レベルアップ水泳</b>
	高校生除く18歳以上/定員25名	高校生除く18歳以上/定員15名
	初めて水泳を習う人	50m泳げる人
11:00~12:00	12:15~13:15	
プール	プール	
水慣れからクロール25mを目標に練習します。	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習します。	
¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]	

水着・スイミングキャップをご着用のうえ、ご参加ください。  
 ご協力よろしくお願いします。



金曜日	<b>バタフライ</b>	<b>中級水泳</b>
	高校生除く18歳以上/定員15名	高校生除く18歳以上/定員15名
	25m泳げる人	25m泳げる人
	11:00~12:00	12:15~13:15
	プール	プール
	バタフライの基本練習からバタフライ25mを目標に練習します。	クロール、背泳ぎを中心に50mを目標に練習します。
	¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]

土曜日	<b>親子水泳</b>
	親子一緒のご参加/定員12組
	オムツが取れている3歳以上の子どもとその保護者。 ※子供1名に対して保護者1名
	10:00~10:45
	プール
	スキンシップを楽しみながら親子と一緒に水慣れ、泳ぐ基本動作を身につけていけるように練習します。
	¥10,000 [全10回]

※水泳教室参加時には別途利用料が発生いたします

令和5年10月1日条例改正に伴い、プール利用料が無償化となる対象は以下の通りです。

- 相模原市内にお住いの小学生 ●相模原市内の小学校に通う児童生徒 ●未就学児 (市外在住も含む)

【第3期教室スケジュール】

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

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

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