

# 2025年1月～3月教室カレンダー 相模原市立市民健康文化センター

1月	営業時間		教室			2月	営業時間		教室			3月	営業時間		教室					
	当施設	プール	スポーツ	大人水泳	子供水泳		当施設	プール	スポーツ	大人水泳	子供水泳		当施設	プール	スポーツ	大人水泳	子供水泳			
1日	水	休所日				1日	土	9:00～22:00	9:30～19:50			1日	土	9:00～22:00	9:30～19:50					
2日	木	休所日				2日	日	9:00～22:00	9:30～19:50			2日	日	9:00～22:00	9:30～19:50					
3日	金	休所日				3日	月	9:00～22:00	9:30～19:50			3日	月	9:00～22:00	9:30～19:50					
4日	土	9:00～22:00	9:30～19:50			4日	火	9:00～22:00	9:30～19:50	○		○	4日	火	9:00～22:00	9:30～19:50	○		○	
5日	日	9:00～22:00	9:30～19:50			5日	水	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	5日	水	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	
6日	月	9:00～22:00	9:30～19:50			6日	木	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	6日	木	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	
7日	火	9:00～22:00	9:30～19:50	○		○	7日	金	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	7日	金	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○
8日	水	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	8日	土	9:00～22:00	9:30～19:50		親子		8日	土	9:00～22:00	9:30～19:50		親子	
9日	木	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	9日	日	9:00～22:00	9:30～19:50				9日	日	9:00～22:00	9:30～19:50			
10日	金	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	10日	月	休所日					10日	月	休所日				
11日	土	9:00～22:00	9:30～19:50		親子		11日	火	9:00～22:00	9:30～19:50				11日	火	9:00～22:00	9:30～19:50	○		○
12日	日	9:00～22:00	9:30～19:50				12日	水	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	12日	水	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○
13日	月	9:00～22:00	9:30～19:50				13日	木	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	13日	木	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○
14日	火	休所日		○		○	14日	金	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	14日	金	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○
15日	水	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	15日	土	9:00～22:00	9:30～19:50		親子		15日	土	9:00～22:00	9:30～19:50		親子	
16日	木	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	16日	日	9:00～22:00	9:30～19:50				16日	日	9:00～22:00	9:30～19:50			
17日	金	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	17日	月	9:00～22:00	9:30～19:50				17日	月	9:00～22:00	9:30～19:50			
18日	土	9:00～22:00	9:30～19:50		親子		18日	火	9:00～22:00	9:30～19:50	○		○	18日	火	9:00～22:00	9:30～19:50	○		○
19日	日	9:00～22:00	9:30～19:50				19日	水	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	19日	水	9:00～22:00	9:30～19:50			
20日	月	9:00～22:00	9:30～19:50				20日	木	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	20日	木	9:00～22:00	9:30～19:50			
21日	火	9:00～22:00	9:30～19:50	○		○	21日	金	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	21日	金	9:00～22:00	9:30～19:50			
22日	水	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	22日	土	9:00～22:00	9:30～19:50		親子		22日	土	9:00～22:00	9:30～19:50			
23日	木	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	23日	日	9:00～22:00	9:30～19:50				23日	日	9:00～22:00	9:30～19:50			
24日	金	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	24日	月	9:00～22:00	9:30～19:50				24日	月	9:00～22:00	9:30～19:50			
25日	土	9:00～22:00	9:30～19:50		親子		25日	火	9:00～22:00	9:30～19:50	○		○	25日	火	9:00～22:00	9:30～19:50			
26日	日	9:00～22:00	9:30～19:50				26日	水	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	26日	水	9:00～22:00	9:30～19:50			
27日	月	9:00～22:00	9:30～19:50				27日	木	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	27日	木	9:00～22:00	9:30～19:50			
28日	火	9:00～22:00	9:30～19:50	○		○	28日	金	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○	28日	金	9:00～22:00	9:30～19:50			
29日	水	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○							29日	土	9:00～22:00	9:30～19:50				
30日	木	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○							30日	日	9:00～22:00	9:30～19:50				
31日	金	9:00～22:00	9:30～19:50	○	○	○							31日	月	9:00～22:00	9:30～19:50				

## 教室スケジュール

### スポーツ教室（大人）（1/7～3/18）

火曜	いきいき健康	13:30～14:30
	ヨガ	15:00～16:00
水曜	アロマストレッチ	9:30～10:30
	気功	10:30～11:30
	ヨガ	11:00～12:00
木曜	姿勢改善（フレイル）	13:30～14:30
金曜	ZUMBA	9:30～10:30
	やさしいエクササイズ	9:30～10:30
	フラダンス	11:00～12:00
	フラダンス	13:00～14:00

### 大人水泳教室（1/8～3/15）

水曜	平泳ぎ	11:00～12:00
木曜	初心者水泳	11:00～12:00
	レベルアップ水泳	12:15～13:15
金曜	バタフライ	11:00～12:00
	中級水泳	12:15～13:15
土曜	親子水泳	10:00～10:45

### 子供水泳教室（火～金曜日）（1/7～3/18）

幼児クラス	15:30～16:15
小学1～4年生	16:30～17:30
小学2～6年生	17:45～18:45

### スポーツ教室（子供）（1/7～3/18）

火曜	キッズ体操（4～6才）	15:30～16:15
	キッズ体操（小1～2）	16:30～17:30
	キッズ体操（小3～4）	17:45～18:45
金曜	キッズダンス	17:30～18:30

### 都度教室（200円/回）

毎週水曜日	アクアビクス	10:20～10:50
-------	--------	-------------

※7～8月、祝祭日はございません。

※都度、総合受付で参加費をお支払いください。

※別途、プール利用料が必要です。

### 【その他ご案内】

- ・毎月第2月曜日は休所日となります。（第2月曜日が祝祭日の場合は翌月曜日が休所日となります。）
- ・12月29日～翌1月3日までは年末年始の休所日となります。
- ・教室開催中は、皆様のご利用可能コースが変更となりますので、予めご了承ください。

相模原市立市民健康文化センター  
 神奈川県相模原市南区麻溝台1872-1  
 ☎042-747-3776 📠042-747-3777