

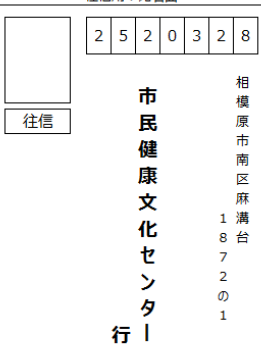
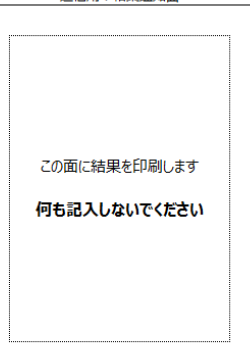
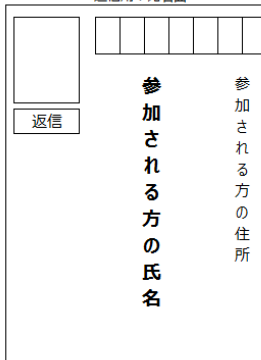
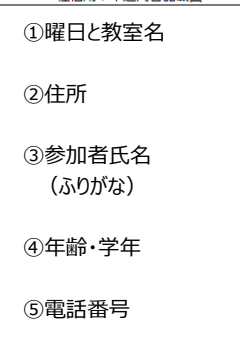
【水泳教室の内容】

初心者水泳	初めてプールに入る方、水に入るのが怖い方、水泳の楽しさを知ってもらうコースです。水中体操から浮き身、背浮き、バタ足、初歩のクロールへ進みます。
中級水泳	25mが泳げる方。ワンランク上の技術を習得したい方。泳ぐ距離を伸ばすなど、水泳の楽しさを広げましょう。
レベルアップ水泳	50mが泳げる方。4種類の泳法を習得したい方。水泳を健康な生活に役立ててもらうコースです。
平泳ぎ	平泳ぎの泳法を習得したい方。少し泳ぐことが出来る方も受講いただけます。水泳を健康な生活に役立ててもらうコースです。
親子水泳	保護者の方と一緒に、プールの中で楽しく遊べることを目的に練習します。
年少・年中水泳 年長水泳	グループに分かれて練習します。目標はクロールです。できることから始めるので、初めてでも楽しく練習できます。
小学1・2年生水泳	グループに分かれて練習します。目標はクロール25mです。初めてでも楽しく練習できます。クロールの目標を達成後は、他の泳法も練習します。
小学3～6年生水泳	グループに分かれて練習します。目標はクロール50m+背泳ぎです。初めてでも楽しく練習できます。クロールの目標を達成後は、他の泳法も練習します。

【スポーツ教室の内容】

いきいき健康	ゆっくりしたペースの運動を中心に、無理なくしっかりと運動します。久しぶりに運動を始める方も安心して参加できます。
ヨガ	体と対話しながら、呼吸と一緒に体を動かし気持ちよさを感じます。年齢・性別を問わず無理なく参加できます。
アロマストレッチ	香りを利用し、心と体を一緒にリラックスしていきます。運動が苦手な方でも、笑顔で楽しく参加できます。
親子ふれあいヨガ	ヨガの動きを取り入れ、親子で始める運動教室です。同年代の保護者のネットワークづくりにご参加いかがですか。
初級エアロビクス	ゆったりとしたステップを中心に運動します。有酸素運動でしっかりと汗をかいて、気分爽快♪
フラダンス	フラダンスは美容と健康に非常に適しています。南国のリズムに合わせてリフレッシュ！年齢に関係なく参加できます。

＜往復はがき記入例＞

往信用：宛名面	返信用：結果通知面	返信用：宛名面	往信用：申込内容記載面
 <p>2 5 2 0 3 2 8</p> <p>市民健康文化センター 行</p> <p>相模原市南区麻溝台1872の1</p>	 <p>この面に結果を印刷します</p> <p>何も記入しないでください</p>	 <p>参加される方の住所</p> <p>参加される方の氏名</p>	 <p>①曜日と教室名</p> <p>②住所</p> <p>③参加者氏名 (ふりがな)</p> <p>④年齢・学年</p> <p>⑤電話番号</p>

● 次の場合は、申込みが無効になります。ご注意ください。

1. 申込時の記載内容に虚偽および不備があった場合
2. 必着期限を過ぎて到着した場合
3. 1教室に1人で2枚以上のお申込みがあった場合
4. 1枚で2名以上のお申込みがあった場合 (お友達同士やご兄弟でも、それぞれお申込み下さい)

【開催日】	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目
火曜日の教室	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
水曜日の教室	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
木曜日の教室	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21
金曜日の教室	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22
土曜日の教室	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23
ヨガ	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
親子ふれあい ヨガ	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27

● 抽選

- ・定員を超える申込みがあった場合、抽選となります。
- ・抽選結果は、返信用ハガキにてお知らせいたします。(10日経ってもハガキが届かない場合は電話でお問い合わせください)

● キャンセル待ち

- ・キャンセル待ちの順番は、抽選により決定します。
- ・キャンセルがあった場合に限り、お電話いたします。

● 持ち物

(水泳教室)

- ・水着・水泳帽・ゴーグルをご持参ください。
- ・小学生以下の方は、水泳帽に名前を書いてください。

(スポーツ教室)

- ・動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用ドリンクなどお持ちください。
- ・初級エアロビクスの受講には上履きが必要になります。

● その他

- ・申込者が5名以下の場合、開催が中止となる場合があります。
- ・お支払手続期間が過ぎても、お手続きのない場合はキャンセルとなります。
- ・託児所はございませんので、ご了承ください。

● 注意事項

- ・水泳教室はオムツが完全に取れていない方の参加はできません。
- ・心臓病、高血圧、その他現在治療されている方は医師とご相談の上、お申込みください。
- ・受講料のお支払手続後は、不慮の事故等により受講できない方以外の返金はできません。 予めご承知おきください。