

【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えるコースです。
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えるコースです。
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1～6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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> 2520328 </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> 市民健康文化センター 行 </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100%;"> <p style="text-align: center;">この面に結果を印刷します</p> <p style="text-align: center;">何も記入しないでください</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> 参加される方の氏名 </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> <div style="margin-top: 10px;"> 曜日と教室名 住所 参加者氏名 (ふりがな) 年齢・新学期の学年 電話番号 年間継続希望の有無 </div> </div>

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	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2
水曜日の教室	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3
木曜日の教室	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4
金曜日の教室	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5
土曜日の教室	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6

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・ゴーグルはご持参ください。
- ・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。