

【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。浅い児童プールで練習するので安心です。(水深0.8~0.9m)
年少、年中、年長 幼児水泳	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 >

<p>往信用：宛名面</p> <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>返信用：結果通知面</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>返信用：宛名面</p> <p>参加される方の氏名</p>	<p>往信用：申込内容記載面</p> <p>曜日と教室名 (第4希望まで)</p> <p>参加者氏名 (ふりがな)</p> <p>年齢・学年</p> <p>電話番号</p> <p>住所</p> <p>年間継続希望の有無</p> <p>キャンセル待ちの希望の有無</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	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10
水曜日の教室	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11
木曜日の教室	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12
金曜日の教室	9/13	9/20	9/27	10/4	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
土曜日の教室	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	11/2	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14

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。
- (8月25日を過ぎ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。
- ・支払手続完了後のコース変更はできません。予めご承知おきください。