



【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、パタ足、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て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
 2 5 2 0 3 2 8 市民健康文化センター 行 相模原市南区麻溝台 1 8 7 2 の 1 往信	この面に結果を印刷します 何も記入しないでください	 参加される方の氏名 返信	①曜日と教室名 ②住所 ③参加者氏名（ふりがな） ④年齢・学年 ⑤電話番号 ⑥教室受講歴の有無

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

● 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。