

第2期スポーツ教室のご案内

<2025.7月～9月>

申込期間：6月1日(日)～6月10日(火)

いつも相模原市立市民健康文化センターをご利用いただきありがとうございます。

2025年度第2期「スポーツ教室」のご案内でございます。

全ての教室で「WEB」でのお申し込みもご利用いただけます。

※大人・親子水泳教室は開催いたしません。

■ 開催期間 ■

7月1日(火)～9月19日(金) 全10回

■ お申し込み方法 ■

申込期間 6月1日(日)～6月10日(火) 20:00まで ※先着順ではございません

・複数お申し込みの際は、それぞれお申し込みをしてください。

・定員を超えてお申し込みがあった場合抽選となります。

抽選に落選した場合のみ **6月14日(土)** までに電話にてご連絡をいたします。

※落選連絡が無い場合は当選となります。

①WEBでの申込(1申請につき1教室のお申込み)

・相模原市立市民健康文化センターのHP「夏季スポーツ教室のご案内」内の

WEB申込リンクよりお申し込みください。(右記QRコードからもお申し込みいただけます)

・お申し込みいただいた方には「お申し込み受付」のメールを送らせていただきます。

※お申し込み受付メールは「当選」確定を通知するものではありません。

※あらかじめ「@mail.graffer.jp」のドメイン指定受信設定をお願いいたします。

②受付での申込

「教室申込書」に必要事項を記入いただき、1階プールフロントまでお持ちください。

※申込書はプール受付にてご用意しております。

・複数お申し込みの際は、それぞれお申し込みをしてください。

■ キャンセル待ち ■

キャンセルがあった場合に限り、キャンセル待ち該当者にご連絡をいたします。

キャンセル待ちの順番は、抽選により決定させていただきます。



↑ 大人スポーツ教室申込QRコード



↑ キッズスポーツ教室申込QRコード

■ 入金期間 ■

入金受付期間 6月18日(水)～6月24日(火) 20:00まで

入金受付場所は**1階総合受付**となります。

【WEB申込の方】入金時に「お申し込み受付メール」の確認をさせていただきます。

【受付での申込の方】入金時には「教室申込書」の控えをお持ちください。

・現金による決済のみとなります。

・期間中にお支払いが確認できない場合はキャンセル扱いになりますので、予めご了承ください。

・支払い手続き完了後の教室変更はできません。



第2期スポーツ教室のご案内

火曜日	いきいき健康	ヨガ	室内シューズは、靴裏が白または紺色のシューズを推奨します。 その他シューズでも裏に*NON MARKINGと明記してあるものは床に傷がつきません。
	山田 菜穂子 講師	畑 砂里 講師	
	65歳以上/定員30名	高校生除く18歳以上/定員30名	
	13:30~14:30	15:00~16:00	
	多目的会議室②	多目的会議室②	
	★室内シューズ 身体機能を向上させ、健康の維持・促進を無理なくできる体操を行います！	初心者向けのヨガ教室です。初めての方、体力のない方にもおすすめです！	
¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]		
キッズ体育	キッズ体育	キッズ体育	★マークは各教室で必要な持ち物です。 水分やタオルなども各自ご用意ください。
スポーツプランニングサークル講師	スポーツプランニングサークル講師	スポーツプランニングサークル講師	
4~6歳/定員10名	小学1~2年/定員15名	小学3~4年/定員15名	
15:30~16:15	16:30~17:30	17:45~18:45	
多目的会議室①	多目的会議室①	多目的会議室①	
鉄棒や跳び箱、マット運動、ボール運動を通じて、体の動かし方を学んでいます。	鉄棒や跳び箱、マット運動、ボール運動を通じて、体の動かし方を学んでいます。	鉄棒や跳び箱、マット運動、ボール運動を通じて、体の動かし方を学んでいます。	
¥10,000 [全10回]	¥10,000 [全10回]	¥10,000 [全10回]	



水曜日	アロマストレッチ	気功	ヨガ
	鈴木 千津 講師	服部 茂夫 講師	畑 砂里 講師
	高校生除く18歳以上/定員30名	高校生除く18歳以上/定員20名	高校生除く18歳以上/定員30名
	9:30~10:30	10:30~11:30	11:00~12:00
	多目的会議室②	多目的会議室①	多目的会議室②
	アロマの香りを嗅ぎながら、簡単なストレッチを行います！	呼吸法と体操によって、体内の気血の循環を良くし、病気予防・健康維持を図ります！	初心者向けのヨガ教室です。初めての方、体力のない方にもおすすめです！
¥8,000 [全10回]	¥9,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]	



金曜日	ZUMBA	フラダンス	フラダンス	キッズダンス
	中村 正恵 講師	内田 理砂 講師	内田 理砂 講師	高橋 歩 講師
	高校生除く18歳以上/定員30名	高校生除く18歳以上/定員30名	高校生除く18歳以上/定員30名	小学3~6年生/定員20名
	9:30~10:30	13:00~14:00	14:30~15:30	17:30~18:30
	多目的会議室②	多目的会議室②	多目的会議室②	多目的会議室②
	★室内シューズ テン音楽に合わせて踊るダンスフィット ササイズ！振り付けも簡単です。	★筆記用具（ノート、ペン） ゆったりした動きでハワイアンミュージックに 合わせて踊ります。	★筆記用具（ノート、ペン） ゆったりした動きでハワイアンミュージックに 合わせて踊ります。	★室内シューズ 音楽に合わせてダンスの基本的な技術や リズム感・表現力を身に付けます。
¥9,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]	¥10,000 [全10回]	

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

お問い合わせ 相模原市立市民健康文化センター ☎042-747-3776