

2025年度 第3期子供水泳教室のご案内

<2025.11月～12月>

申込期間：9月15日(月)～9月24日(水)

■ 第3期子供水泳教室開講期間 ■

8回コース 8,000円 (税込)

中学生まで受講できます!!

① 幼児 (おむつが取れている3～6歳) 15:30～16:15 ② 小学1～4年 16:30～17:30 ③ 小学2～中学生 17:45～18:45

11月4日(火)～12月27日(土) 全8回

教室最終日に進級テストを実施いたします。

※進級テストにて「すいすいステップノート」を使用いたします。お持ちでない方はお子様1人につき1冊(1,060円)ご準備ください。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
① 15:30～16:15	幼児	幼児	幼児	幼児
② 16:30～17:30	小学1～4年生	小学1～4年生	小学1～4年生	小学1～4年生
③ 17:45～18:45	小学2～中学生	小学2～中学生	小学2～中学生	小学2～中学生

■ お申し込み方法 ■

申込期間 9月15日(月)～9月24日(水)

- ・お申し込みは先着順ではございません。
- ・定員を超えてお申し込みがあった場合は抽選となります。落選連絡が無い場合は当選となります。
- ・抽選に落選した場合のみ 9月30日(火) までに電話にてご連絡をいたします。

① WEBでの申込 (1申請に付き1教室のお申込み) ※完了まで1度のご来館でOK!

- ・相模原市立市民健康文化センターのHP「第1期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コードからお申込みいただけます)
- お申込みいただいた方には「申込受付」のメールを送らせていただきます。
- ※ 申込受付メールは「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します。



↑ 子供水泳教室申込QRコード

② 施設受付での申込

- ・1階プールフロントにて「教室申込書」をご記入ください。
- ・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。



■ 入金期間 ■

入金期間 10月21日(火)～10月27日(月) 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「申込受付メール」の確認をさせていただきます。
- 【施設受付にて申込の方】 入金時に「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となりますので、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。

2025年度 第3期スポーツ・大人水泳教室のご案内

<2025.11月～12月>

申込期間：9月15日(月)～9月24日(水)

■ 第3期スポーツ・大人水泳教室開講期間 ■

11月4日(火)～12月27日(土) 全8回

※ 受講される教室によって料金が異なります。裏面の「教室のご案内」をご参照ください。

■ お申し込み方法 ■

申込期間 9月15日(月)～9月24日(水)

- ・お申し込みは先着順ではございません。
- ・定員を超えてお申し込みがあった場合は抽選となります。落選連絡が無い場合は当選となります。
- ・抽選に落選した場合のみ 9月30日(火) までに電話にてご連絡をいたします。

① WEBでの申込 (1申請に付き1教室のお申込み) ※完了まで1度のご来館でOK!

- ・相模原市立市民健康文化センターのHP「第1期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コードからお申込みいただけます)
- お申込みいただいた方には「申込受付」のメールを送らせていただきます。
- ※ 申込受付メールは「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します。



↑ 大人スポーツ教室申込QRコード

② 受付での申込

- ・1階プールフロントにて「教室申込書」をご記入ください。
- ・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。



↑ キッズスポーツ教室申込QRコード

■ 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・親子水泳教室申込QRコード

■ 入金期間 ■

入金期間 10月21日(火)～10月27日(月) 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「申込受付メール」の確認をさせていただきます。
- 【施設受付にて申込の方】 入金時に「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となりますので、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。



※万が一、ご利用者様にお怪我が発生した場合は、当社加入の賠償責任保険が定める、保険の補償内容に応じて対応いたします。

第3期スポーツ教室のご案内

※ 担当講師が変わる場合がございます。予めご了承ください。

	いきいき健康	ヨガ	室内シューズは、 靴裏が白または灰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付きません。 ご協力よろしく申し上げます。
火曜日	山田 菜穂子 講師 65歳以上/定員30名 13:30~14:30 多目的会議室② ¥6,400 [全8回]	畑 紗里 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 15:00~16:00 多目的会議室② 初心者向けのヨガ教室です。初めての方、体力のない方にもオススメです！ ¥6,400 [全8回]	

	キッズ体育	キッズ体育	キッズ体育	★マークは 各教室に必要な 持ち物になります！ 水分やタオルなども 各自でご用意ください。 よろしく申し上げます。
火曜日	スポーツプランニングサークル講師 4~6歳/定員10名 15:30~16:15 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。 ¥8,000 [全8回]	スポーツプランニングサークル講師 小学1~2年/定員15名 16:30~17:30 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。 ¥8,000 [全8回]	スポーツプランニングサークル講師 小学3~4年/定員15名 17:45~18:45 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。 ¥8,000 [全8回]	

	アロマストレッチ	気功	ヨガ
水曜日	鈴木 千津 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 9:30~10:30 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！ ¥6,400 [全8回]	服部 茂夫 講師 高校生除く18歳以上/定員20名 10:30~11:30 多目的会議室① 呼吸法と体操によって、体内の気血の循環を良くし、病気の予防・健康維持を図ります！ ¥7,200 [全8回]	畑 紗里 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 11:00~12:00 多目的会議室② 初心者向けのヨガ教室です。初めての方、体力のない方にもオススメです！ ¥6,400 [全8回]

	ZUMBA
金曜日	中村 正恵 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 9:30~10:30 多目的会議室② ※室内シューズ ラン音楽に合わせて踊るダンスフィットエクササイズ！履き付けも簡単です。 ¥7,200 [全8回]



	フラダンス	フラダンス	キッズダンス
金曜日	内田 理紗 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 13:00~14:00 多目的会議室② ※室内シューズ 音楽に合わせて踊るフラダンスの魅力を紹介します。健康増進、シニアケア効果も期待できます。	内田 理紗 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 14:30~15:30 多目的会議室② ※室内シューズ 音楽に合わせて踊るフラダンスの魅力を紹介します。健康増進、シニアケア効果も期待できます。	高橋 歩 講師 小学3~6年生/定員20名 17:30~18:30 多目的会議室② ※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！

第3期大人・親子水泳教室のご案内

※ 担当講師が変わる場合がございます。予めご了承ください。

	平泳ぎ 中級	バタフライ 中級
水曜日	高校生除く18歳以上/定員12名 クロールで25m 泳げる方 11:00~12:00 プール 平泳ぎで大切な手足のコンビネーションをマスターし、25mを美しいフォームで、完泳できるよう目指します。 ¥6,400 [全8回]	高校生除く18歳以上/定員12名 クロールで25m 泳げる方 12:15~13:15 プール バタフライを初めて練習する方向性のクラス。キックから手の回し方まで。 ¥6,400 [全8回]

水着・スイミングキャップを
ご着用のうえ、ご参加ください。
ご協力よろしく申し上げます！

	クロール 初級	上級水泳	平泳ぎ 中級
木曜日	高校生除く18歳以上/定員12名 クロールで約12.5m 泳げる方 11:00~12:00 プール クロールの息継ぎや背泳ぎの基本をマスターし、両種目の25m完泳を目指します。 ¥6,400 [全8回]	高校生除く18歳以上/定員12名 クロールで50m 泳げる方 12:15~13:15 プール 4泳法の泳力向上をはかる個人メドレー10クラスです。4泳法の泳力向上を問わず、個人メドレーの完泳を目指します。 ¥6,400 [全8回]	高校生除く18歳以上/定員12名 クロールで25m 泳げる方 13:30~14:30 プール 平泳ぎを初めて練習する方向性のクラス。平泳ぎキックの取付を目指します。 ¥6,400 [全8回]

	バタフライ 中級	クロール 中級	初心者 水泳
金曜日	高校生除く18歳以上/定員12名 クロールで25m 泳げる方 11:00~12:00 プール バタフライの呼吸練習を重点的に行い、バタフライ25m完泳を目指します。	高校生除く18歳以上/定員12名 クロールで25m 泳げる方 12:15~13:15 プール クロールと背泳ぎの反復練習を徹底的に行い、両種目の50m完泳を目指します。	高校生除く18歳以上/定員12名 初めて水泳を習う方 13:30~14:30 プール 水着からクロールのキックや手の回し方を練習し、クロールを12.5m泳ぐ事を目標とします。

	親子水泳
土曜日	親子一緒にのご参加/定員12組 オムツが取れている3歳以上の子どもとその保護者。 ※子供1名に対して保護者1名 10:00~10:45 プール 親子一緒に水慣れ。泳ぐ基本動作を身につけていけるように練習します。 ¥8,000 [全8回]

※水泳教室参加時には別途利用料が発生いたします！

令和5年10月1日条例改正に伴い、プール利用料が無償化となる対象は以下の通りです。

- ・相模原市内にお住まいの小学生
- ・相模原市内の小中学校に通う児童生徒
- ・未就学児（市外在住も含む）

第3期教室スケジュール
 橙色：教室開催日
 白色：休館日

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