

2025年度 第4期子供水泳教室のご案内
 <2026.1月～3月> 申込期間：12月1日(月)～12月10日(水)

■ 第4期子供水泳教室開講期間 ■

10回コース 10,000円（税込）

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

1月7日（水）～ 3月18日（水） 全10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 12月1日(月) ～ 12月10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 12月16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4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コードからも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いたします。



↑ 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 12月18日(木) ～ 12月24日(水) 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。

2025年度 第4期スポーツ・大人水泳教室のご案内
 <2026.1月～3月> 申込期間：12月1日(月)～12月10日(水)

■ 第4期スポーツ・大人水泳教室開講期間 ■

1月7日（水）～ 3月18日（水） 全10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 12月1日(月) ～ 12月10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 12月16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4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。（QRコードからも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いたします。

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



↑ 大人・親子水泳教室申込QRコード



■ 入金期間 ■

入金期間 12月18日(木) ～ 12月24日(水) 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。

※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4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。

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つきません。ご協力よろしくお願いします。
	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	
火曜日	★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！ ¥8,000 [全10回]	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！ ¥8,000 [全10回]	★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。よろしくお願いします。
	キッズ体育	キッズ体育	
	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	
	15:30～16:15	16:30～17:30	
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
水曜日	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！ ¥8,000 [全10回]	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！ ¥9,000 [全10回]	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！ ¥8,000 [全10回]

金曜日	ZUMBA
	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
金曜日	★室内シューズ プテン音楽に合わせて踊るダンスフィットエクササイズ！振り付けも簡単です。 ¥9,000 [全10回]



金曜日	フラダンス	フラダンス	キッズダンス
	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	小学3～6年生/定員20名
	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
金曜日	★高足、筆記用具（ノート、ペン） ゆったりと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。健康増進、シェイプアップ効果が期待できます ¥8,000 [全10回]	★高足、筆記用具（ノート、ペン） ゆったりと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。健康増進、シェイプアップ効果が期待できます ¥8,000 [全10回]	★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！ ¥10,000 [全10回]

第4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。

水曜日	平泳ぎ 中級	バタフライ 中級	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。 ご協力よろしくお願いします！
	高校生除く18歳以上/定員12名	高校生除く18歳以上/定員12名	
	クロールで25m 泳げる方	クロールで25m 泳げる方	
	11:00～12:00	12:15～13:15	
	プール	プール	
水曜日	平泳ぎで大切な手と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。 ¥8,000 [全10回]	バタフライの呼吸練習を重点的に、バタフライ25m完泳を目指します。 ¥8,000 [全10回]	

木曜日	クロール 初級	上級水泳	平泳ぎ 中級
	高校生除く18歳以上/定員12名	高校生除く18歳以上/定員12名	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	クロールで50m 泳げる方	クロールで25m 泳げる方
	11:00～12:00	12:15～13:15	13:30～14:30
	プール	プール	プール
木曜日	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。 ¥8,000 [全10回]	4泳法の泳力向上をはかる「個人メドレー」のクラスです。4泳法の泳力向上を図りながら、個人メドレーの完泳を目指します。 ¥8,000 [全10回]	平泳ぎで大切な手と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。 ¥8,000 [全10回]

金曜日	バタフライ 中級	クロール 中級	初心者 水泳
	高校生除く18歳以上/定員12名	高校生除く18歳以上/定員12名	高校生除く18歳以上/定員12名
	クロールで25m 泳げる方	クロールで25m 泳げる方	初めて水泳を習う方
	11:00～12:00	12:15～13:15	13:30～14:30
	プール	プール	プール
金曜日	バタフライの呼吸練習を重点的に、バタフライ25m完泳を目指します。 ¥8,000 [全10回]	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。 ¥8,000 [全10回]	水慣れからクロールのキックや手の回し方を練習。クロールを12.5m泳ぐ事を目指します。 ¥8,000 [全10回]

土曜日	親子水泳
	親子一緒でのご参加/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
土曜日	親子と一緒に水慣れ、泳ぐ基本動作を身につけていけるように練習します。 ¥10,000 [全10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
- ・相模原市内の小学校に通う児童生徒
- ・未就学児（市外在住も含む）

第4期教室スケジュール
 橙色：教室開催日
 黄色：休館日

1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

2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

3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				