

2026年度 第1期子供水泳教室のご案内  
 <2026.4月~6月>

申込期間：3月1日(日)~3月10日(火)

■ 第1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 新小学1~3年 16:30~17:30 ③ 新小学3~中学生 17:45~18:45

4月7日(火) ~ 6月24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。

	級	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
①15:30~16:15	16級~ひよこ	幼児	幼児	幼児	幼児
②16:30~17:30	10級~18級	新小学1~3年生	新小学1~3年生	新小学1~3年生	新小学1~3年生
③17:45~18:45	BS~15級	新小学3~中学生	新小学3~中学生	新小学3~中学生	新小学3~中学生

■ お申し込み方法 ■

申込期間 3月1日(日) ~ 3月10日(火)

- ・ 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 3月16日(月)までに電話にてご連絡をいたします。

① WEBでの申込(1申請につき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」のメールを送りさせていただきます。
- ※ 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「@mailgraffer.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 3月18日(水) ~ 3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「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。

2026年度 第1期スポーツ・大人水泳教室のご案内  
 <2026.4月~6月>

申込期間：3月1日(日)~3月10日(火)

■ 第1期スポーツ・大人水泳教室開講期間 ■

4月7日(火) ~ 6月24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 3月1日(日) ~ 3月10日(火)

- ・ 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 3月16日(月)までに電話にてご連絡をいたします。

① WEBでの申込(1申請につき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。(下記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」のメールを送りさせていただきます。
- ※ 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「@mailgraffer.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 3月18日(水) ~ 3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「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。

## 第1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
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、 体力のない方にもオススメです！
¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]

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。  
ご協力よろしくお願いします。



火曜日

キッズ体育	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	スポーツプランニングサークル講師
4~6歳/定員10名	新小学1~2年/定員15名	新小学3~4年/定員15名
15:30~16:15	16:20~17:20	17:25~18:25
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きます。	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きます。	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きます。
¥10,000 [全10回]	¥10,000 [全10回]	¥10,000 [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。

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、 体力のない方にもオススメです！
¥8,000 [全10回]	¥9,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]

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
※室内シューズ ラ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]



フラダンス	フラダンス	キッズダンス
内田 理紗 講師	内田 理紗 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
※筆記、筆記用具（ノート、ペン） ゆったりとした動きを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。	※筆記、筆記用具（ノート、ペン） ゆったりとした動きを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。	※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！
¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]	¥10,000 [全10回]

## 第1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 初級
	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
	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
	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。	バタフライを初めて練習する方向向けのクラス キックから手の回し方まで。
	¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]

水着・スイミングキャップを  
ご着用の上、ご参加ください。  
ご協力よろしくお願いします！

木曜日	クロール 初級	上級水泳	平泳ぎ 初級
	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
	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。	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泳法の泳力向上を目的ながら、 個人メドレーの完泳を目指します。	平泳ぎを初めて練習する方向向けのクラス 平 泳ぎキックの習得を目指します。
	¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]	¥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
	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。	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。	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]	¥8,000 [全10回]	¥8,000 [全10回]

土曜日	親子水泳
	親子一緒でご参加/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
	親子で一緒に水慣れ、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
- ・相模原市内の小中学校に通う児童生徒
- ・未就学児（市外在住も含む）

第1期教室スケジュール  
緑色：教室開催日  
赤色：休館日

2026 4 April 2026

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		

第1期10回

2026 5 May 2026

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

2026 6 June 2026

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