

2026年度 第2期スポーツ教室のご案内
 <2026.7月～9月> 申込期間：6月1日(月)～6月10日(水)

■ 第2期スポーツ教室開講期間 ■
 7月7日(火)～9月18日(金) 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 ■
 お申し込み期間 6月1日(月)～6月10日(水)

- お申込みは先着順ではございません。
- 定員を超えてお申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 6月16日(火) までにご連絡をいたします。
 【WEB申込の方】 メール回の確認をお願いします
 【受付申込の方】 お電話にてご連絡いたします

① WEBでのお申込み(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2期スポーツ教室のご案内」内のWEB申込リンクよりお申込みください。(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。
 ※ 予め「@mail.graffer.jp」のドメイン指定受信設定をお願いいたします。

② 受付でのお申込み

- 1階プールフロントにて「教室申込書」をご記入ください。
- 複数お申込みの際は、それぞれお申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 ■
 入金期間 6月18日(木)～6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。
 【施設受付にてお申込みの方】 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2期大人水泳教室のご案内
 <2026.7月> 申込期間：6月1日(月)～6月10日(水)

■ 第2期大人水泳教室開講期間 ■
 7月1日(水)～7月24日(金) 全4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 ■
 お申し込み期間 6月1日(月)～6月10日(水)

- お申込みは先着順ではございません。
- 定員を超えてお申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 6月16日(火) までにご連絡をいたします。
 【WEB申込の方】 メール回の確認をお願いします
 【受付申込の方】 お電話にてご連絡いたします

① WEBでのお申込み(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2期大人水泳教室のご案内」内のWEB申込リンクよりお申込みください。(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。
 ※ 予め「@mail.graffer.jp」のドメイン指定受信設定をお願いいたします。

② 受付でのお申込み

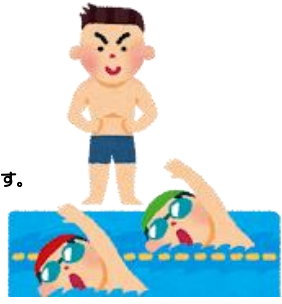
- 1階プールフロントにて「教室申込書」をご記入ください。
- 複数お申込みの際は、それぞれお申込みをしてください。

■ 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。



↑ 大人水泳教室申込QRコード



■ 入金期間 ■
 入金期間 6月18日(木)～6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。
 【施設受付にてお申込みの方】 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2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	ボディコンバット	いきいき健康	ヨガ
	壘水 颯飛 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 ★室内シューズ パンチやキックの動きを効果的に取り入れたレスミルズ・プログラム ¥10,000 [全10回]	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 ★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]	畑 砂里 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！ ¥8,000 [全10回]
	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 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きます。 ¥10,000 [全10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 16:20~17:20 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。 ¥10,000 [全10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 17:25~18:25 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。 ¥10,000 [全10回]

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付きません。ご協力よろしくお願いします。

水曜日	アロマストレッチ	氣功	ヨガ
	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！ ¥8,000 [全10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、病氣予防・健康維持を図ります！ ¥9,000 [全10回]	畑 砂里 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！ ¥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。

金曜日	フラダンス	フラダンス	キッズダンス	キッズダンス
	内田 理砂 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 12:00~13:00 多目的会議室② ★高反、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]	内田 理砂 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 13:30~14:30 多目的会議室② ★高反、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]	高橋 歩 講師 小学1~3年生/定員15名 16:15~17:15 多目的会議室② ★室内シューズ 柔軟性を高めながら、基本的なステップや振り付けを身に付けるクラスです。リズムを感じながら楽しく踊りましょう！！ ¥10,000 [全10回]	高橋 歩 講師 小学4~6年生/定員15名 17:30~18:30 多目的会議室② ★室内シューズ 技術や表現力の向上を目指します。チャレンジする気持ちを大切に個性が輝くダンサーになっていきましょう！！ ¥10,000 [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]	2028 7 July	2028 8 August	2028 9 September
	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	
	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	0 1 2 3 4 5	
	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	
19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26		
26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30		

第2期大人水泳教室のご案内

※ 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	中級水泳	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・バタフライのクラスです。個々の苦手な部分を細かく練習します。 ¥6,000 [全4回]
	初級水泳	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・背泳ぎのクラスです。個々の苦手な部分を細かく練習します。 ¥6,000 [全4回]
木曜日	上級水泳	高校生除く18歳以上/定員12名 4泳法25m 泳げる方 12:15~13:15 プール 100M個人メドレー完泳クラスです。水泳のターン・練習と100M完泳の為のコツの練習をします。 ¥6,000 [全4回]

金曜日	NEW フィン スイム
	高校生除く18歳以上/定員10名 クロールで50m 泳げる方 11:00~12:00 プール フィンを使用してイルカのような泳速と爽快感を味わうことができます。上級者向け！ ¥8,000 [全4回]



夏季限定！！
全4回の特訓クラス
通常クラスとは違い、個々の泳法の改善・短期間のレベルアップを目的とした教室



第2期大人水泳教室はプール利用料込み

2026	7	July				
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	

第2期教室スケジュール
緑色：教室開催日
橙色：休館日

大人短期4回