

2026年度 第3期スポーツ教室のご案内

<2026.10月～12月>

申込期間：9月1日(火)～9月10日(木)

■ 第3期スポーツ教室開講期間 ■

10月27日(火)～12月22日(火) 全8回

※ 受講される教室によって料金が異なります。

■ お申込み方法 ■

お申込み期間 9月1日(火)～9月10日(木)

- ・ 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 9月16日(水) までにご連絡をいたします。

【WEB申込の方】 メール☐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3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。
- ※ 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 施設受付でのお申込み

- ・ 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 9月15日(火)～9月21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。

火曜日	ボディコンバット	いきいき健康	ヨガ
	垂水 颯飛 講師	山田 菜穂子 講師	畑 砂里 講師
	高校生除く18歳以上/定員30名	65歳以上/定員30名	高校生除く18歳以上/定員30名
	11:00～12:00	13:30～14:30	15:00～16:00
	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 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	★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8回]	¥6,400 [全8回]	¥6,400 [全8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	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

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。
ご協力よろしくお願いします。

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、 体力のない方にもオススメです！
	¥6,400 [全8回]	¥7,200 [全8回]	¥6,400 [全8回]
	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1～3年生/定員15名

★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	内田 理砂 講師	高橋 歩 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1～3年生/定員15名	小学4～6年生/定員15名
	13:00～14:00	14:30～15:30	16:15～17:15	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
	★素足、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。	★素足、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。	★室内運動靴 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！！	★室内運動靴 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！！
	¥6,400 [全8回]	¥6,400 [全8回]	¥8,000 [全8回]	¥8,000 [全8回]
	ZUMBA			
	中村 正恵 講師			
	高校生除く18歳以上/定員30名			

第3期スポーツ教室スケジュール

2026

10

October

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3期8回

2026

11

November

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3期8回

2026

12

December

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3期8回

お問い合わせ 相模原市立市民健康文化センター ☎ 042-747-3776