

さがみはらグリーンプール 水泳教室・講座のご案内 R7.11.15

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
アーティスティック スイミング 全4回	クロールで 25M以上 泳げる小・中学生	11月 1日(土) 11月 8日(土) 11月22日(土) 11月29日(土)	15:30~16:30	20名	10月19日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	3,520円

- 〔内 容〕
◎音楽に合わせて水中ダンスを行い、アーティスティックスイミングの初歩を学びます。(水深1.2m)
〔注意事項〕
◎クロール25M以上泳げることが参加条件となります。
◎プールの入る際は、スイミングキャップが必要となります。
◎水質維持及び怪我防止のため、お化粧は落とし、貴金属類は外してご参加ください。
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎ダイビングプールでの実施となります。
詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
競技力向上飛込み 全4回	18歳以上 (高学生除く)	11月 4日(火) 11月11日(火) 11月18日(火) 11月25日(火)	10:00~11:30	20名	10月19日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	4,400円

- 〔内 容〕
◎飛込競技の技術習得・向上を目指します。
〔注意事項〕
◎競泳スタート練習ではありません。
◎水質保持及びケガ防止のため、プールに入る際は、お化粧を落として、貴金属類は外してください。
◎プールに持ち込める飲料水は「水」のみです。(スポーツドリンク等の持ち込みはできません。)
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎参加費の回数割りはありません。
◎ダイビングプールでの実施となります。
詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
平泳ぎ入門 全3回	18歳以上 (高学生除く)	11月13日(木) 11月20日(木) 11月27日(木)	12:00~13:00	20名	10月19日(日)より 電話予約・窓口申込 WEB申込 定員になり次第〆切	3,300円

- 〔内 容〕
◎平泳ぎを初歩から練習します。
〔注意事項〕
◎プールに入る際は、スイミングキャップが必要となります。
◎水質維持及び怪我防止のため、お化粧は落とし、貴金属類は外してご参加ください。
◎参加費のお支払は現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎参加費の回数割りはありません。
◎ダイビングプールでの実施となります。
詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
はじめての 飛込体験	年中・年長 小学1年生	11月17日(月)	16:00～17:00	15名	10月19日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	1,100円

- 〔内 容〕
- ◎飛込を体験してみましょう
- 〔注意事項〕
- ※頭まで潜れる、アームヘルパー付きで5m泳げる、アームヘルパー付きで背浮きができることが参加条件となります。
- ◎競泳スタート練習ではありません。
- ◎水質保持及びケガ防止のため、プールに入る際は、お化粧を落として、貴金属類は外してください。
- ◎プールに持ち込める飲料水は「水」のみです。(スポーツドリンク等の持ち込みはできません。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎ダイビングプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
水中撮影 フォームチェック	18歳以上 (高校生除く)	11月19日(水)	12:00～13:00	20名	11月5日(水)より 電話予約・窓口申込 WEB申込 定員になり次第〆切	1,650円 DVD代 含む

- 〔内 容〕
- ◎泳ぎの水中撮影を行いフォームをチェックします、参考になりますよ。
- 〔注意事項〕
- ◎プールに入る際は、スイミングキャップが必要となります。
- ◎水質維持及び怪我防止のため、お化粧は落とし、貴金属類は外してご参加ください。
- ◎参加費のお支払は現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎ダイビングプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
泳力検定	18歳以上 (高校生除く)	11月26日(水)	12:00～13:00	20名	11月5日(水)より 電話予約・窓口申込 WEB申込 定員になり次第〆切	1,100円

- 〔内 容〕
- ◎泳力検定会を実施します。(検定合格で日本水泳連盟に登録する場合別途登録料1,000円が必要となります。)
- 〔注意事項〕
- ◎プールに入る際は、スイミングキャップが必要となります。
- ◎水質維持及び怪我防止のため、お化粧は落とし、貴金属類は外してご参加ください。
- ◎参加費のお支払は現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎ダイビングプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
坂井丞選手の 飛込教室	小・中・高校生	11月28日(金)	19:00～20:30	20名	11月5日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	1,100円

- 〔内 容〕
- ◎オリンピック選手 坂井丞先生の高飛込教室です。
- 〔注意事項〕
- ※頭まで潜れる、アームヘルパー付きで5m泳げる、アームヘルパー付きで背浮きができることが参加条件となります。
- ◎競泳スタート練習ではありません。
- ◎水質保持及びケガ防止のため、プールに入る際は、お化粧を落として、貴金属類は外してください。
- ◎プールに持ち込める飲料水は「水」のみです。(スポーツドリンク等の持ち込みはできません。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎ダイビングプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
坂井丞選手の 飛込教室	小・中・高校生	11月29日(土)	19:00～20:30	20名	11月5日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	1,100円

- 〔内 容〕
- ◎オリンピック選手 坂井丞先生の高飛込教室です。
- 〔注意事項〕
- ※頭まで潜れる、アームヘルパー付きで5m泳げる、アームヘルパー付きで背浮きができることが参加条件となります。
- ◎競泳スタート練習ではありません。
- ◎水質保持及びケガ防止のため、プールに入る際は、お化粧を落として、貴金属類は外してください。
- ◎プールに持ち込める飲料水は「水」のみです。(スポーツドリンク等の持ち込みはできません。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎ダイビングプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
はじめての 飛込体験	年中～小学2年生	12月1日(月)	16:00～17:00	15名	11月19日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	1,100円

- 〔内 容〕
- ◎飛込を体験してみましょう
- 〔注意事項〕
- ※頭まで潜れる、アームヘルパー付きで5m泳げる、アームヘルパー付きで背浮きができることが参加条件となります。
- ◎競泳スタート練習ではありません。
- ◎水質保持及びケガ防止のため、プールに入る際は、お化粧を落として、貴金属類は外してください。
- ◎プールに持ち込める飲料水は「水」のみです。(スポーツドリンク等の持ち込みはできません。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎ダイビングプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
はじめての 飛込体験	年中～小学2年生	12月15日(月)	16:00～17:00	15名	11月19日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	1,100円

- 〔内 容〕
- ◎飛込を体験してみましょう
- 〔注意事項〕
- ※頭まで潜れる、アームヘルパー付きで5m泳げる、アームヘルパー付きで背浮きができることが参加条件となります。
- ◎競泳スタート練習ではありません。
- ◎水質保持及びケガ防止のため、プールに入る際は、お化粧を落として、貴金属類は外してください。
- ◎プールに持ち込める飲料水は「水」のみです。(スポーツドリンク等の持ち込みはできません。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎ダイビングプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
競技力向上飛込み 全4回	18歳以上 (高学生除く)	12月 2日(火) 12月 9日(火) 12月16日(火) 12月23日(火)	10:00～11:30	20名	11月19日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	4,400円

- 〔内 容〕
- ◎飛込競技の技術習得・向上を目指します。
- 〔注意事項〕
- ◎競泳スタート練習ではありません。
- ◎水質保持及びケガ防止のため、プールに入る際は、お化粧を落として、貴金属類は外してください。
- ◎プールに持ち込める飲料水は「水」のみです。(スポーツドリンク等の持ち込みはできません。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎参加費の回数割りはできません。
- ◎ダイビングプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
バタフライ入門 全3回	18歳以上 (高学生除く)	12月 3日(水) 12月10日(水) 12月17日(木)	12:00～13:00	20名	11月19日(水)より 電話予約・窓口申込 WEB申込 定員になり次第〆切	3,300円

- 〔内 容〕
- ◎バタフライを初歩から練習します。
- 〔注意事項〕
- ◎プールに入る際は、スイミングキャップが必要となります。
- ◎水質維持及び怪我防止のため、お化粧は落とし、貴金属類は外してご参加ください。
- ◎参加費のお支払は現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎参加費の回数割りはできません。
- ◎ダイビングプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
脂肪燃焼！ アクアトレーニング 全4回	18歳以上 (高学生除く)	12月 3日(水) 12月10日(水) 12月17日(水) 12月24日(水)	13:30～14:15	20名	11月19日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	4,400円

- 〔内 容〕
- ◎音楽に合わせて水中で身体を動かす、初心者向けの水中運動です。
- 〔注意事項〕
- ◎プールに入る際は、スイミングキャップが必要となります。
- ◎水質維持及び怪我防止のため、お化粧は落とし、貴金属類は外してご参加ください。
- ◎参加費の回数割りはできません。
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎メインプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
競泳スタート教室	18歳以上 (高学生除く)	12月 4日(木)	10:30～11:30	20名	11月19日(水)より 電話予約・窓口申込 WEB申込 定員になり次第〆切	1,100円

- 〔内 容〕
- ◎競泳スタートの基礎を学びます。
- 〔注意事項〕
- ◎プールに入る際は、スイミングキャップが必要となります。
- ◎水質維持及び怪我防止のため、お化粧は落とし、貴金属を外してご参加ください。
- ◎プールに入る際は、スイミングキャップが必要となります。
- ◎参加費のお支払は現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎ダイビングプールでの実施となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
アーティスティック スイミング 全3回	クロールで 25M以上 泳げる小・中学生	12月 6日(土) 12月13日(土) 12月27日(土)	15:30～16:30	20名	11月19日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,640円

〔内 容〕
◎音楽に合わせて水中ダンスを行い、アーティスティックスイミングの初歩を学びます。(水深1.2m)

〔注意事項〕
◎クロール25M以上泳げることが参加条件となります。
◎プールの入る際は、スイミングキャップが必要となります。
◎水質維持及び怪我防止のため、お化粧は落とし、貴金属類は外してご参加ください。
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎ダイビングプールでの実施となります。
詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
水球	小・中学生	12月 7日(日)	15:30～16:30	10名	11月19日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	1,100円

〔内 容〕
◎水球の基礎・ゲームを体験します。
〔注意事項〕
◎実施日当日は、水着・スイムキャップ・タオルをご持参ください。
◎水質維持及び怪我防止のため、お化粧は落とし、貴金属類は外してご参加ください。
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎保護者の方は、観覧席よりご見学いただけます。
◎ダイビングプールでの実施となります。
詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
水中撮影 フォームチェック	18歳以上 (高校生除く)	12月11日(木)	12:00～13:00	20名	11月19日(水)より 電話予約・窓口申込 WEB申込 定員になり次第〆切	1,650円 DVD代 含む

〔内 容〕
◎泳ぎの水中撮影を行いフォームをチェックします、参考になりますよ。
〔注意事項〕
◎プールに入る際は、スイミングキャップが必要となります。
◎水質維持及び怪我防止のため、お化粧は落とし、貴金属類は外してご参加ください。
◎参加費のお支払は現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎ダイビングプールでの実施となります。
詳しくはお問い合わせください。

講座・教室・イベントに関しまして、諸事情により変更・延期・中止する
場合がございますので、予め、ご了承ください。

さがみはらグリーンプール

042-758-3151

相模原市立総合水泳場未来へつなぐ共同事業体