

さがみはらグリーンプール 水泳教室・講座のご案内 R7.10.15

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 (高校生除く)	10月 7日(火) 10月14日(火) 10月21日(火) 10月28日(火)	10:00～11:30	20名	9月19日(金)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
脂肪燃焼！ アクアトレーニング 全4回	18歳以上 (高校生除く)	10月 8日(水) 10月15日(水) 10月22日(水) 10月29日(水)	13:30～14:15	20名	9月19日(金)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
クロール25mに チャレンジ 全3回	18歳以上 (高校生除く)	10月 8日(水) 10月15日(水) 10月22日(水)	12:00～13:00	20名	9月19日(金)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〕

◎クロール25mにチャレンジします。

〔注意事項〕

◎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
競泳スタート教室	18歳以上 (高学生除く)	10月16日(木)	10:30～11:30	20名	9月19日(金)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
バタフライ 25mにチャレンジ 全3回	18歳以上 (高学生除く)	10月29日(水) 11月 5日(水) 11月12日(木)	12:00～13:00	20名	10月5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〕

◎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
冬期水泳教室 成人水泳教室 全8回	18歳以上 (高学生除く)	下記参照	12:00～13:00	30名	10月5日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	各 8,800円

〔内 容〕

◎火曜日:クラス1(初心者～クロール)・クラス2(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ)・クラス2(バタフライ、個人メドレー)

〔注意事項〕

◎実施日

◎火曜クラス:11月 4日・11日・18日・25日・12月 2日・ 9日・16日・23日

◎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。)

◎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
中学・高校生水泳	クロール～ 個人メドレー	下記参照	17:30～18:30	35名	10月5日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	6,160円

- 〔内 容〕
- ◎クロール・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー
 - ◎実施日
 - ◎木曜クラス:11月 6日・13日・20日・27日・12月 4日・11日・18日・25日
- 〔注意事項〕
- ◎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。)
 - ◎保護者の方は、観覧席よりご見学いただきます。
 - ◎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
水球	小・中学生	10月19日(日)	15:30～16:30	10名	10月5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〕
- ◎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)	10月23日(木)	12:00～13:00	20名	10月5日(日)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
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 (高校生除く)	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
競泳スタート教室	18歳以上 (高校生除く)	11月 6日(木)	10:30～11:30	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	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
シルバー水泳	60歳以上	11月 6日(木)	13:00～14:00	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	1,100円

- 〔内 容〕
- ◎水泳の基礎を学びます。
- 〔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
平泳ぎ入門 全3回	18歳以上 (高校生除く)	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・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。
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