

さがみはらグリーンプール

水泳教室・講座のご案内

R7.9.15

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)	9月 3日(水) 9月10日(水) 9月17日(水) 9月24日(水)	13:30～14:15	20名	6月19日(木)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
競技力向上飛込み 全4回	18歳以上 (高校生除く)	9月 2日(火) 9月 9日(火) 9月23日(火) 9月30日(火)	10:00～11:30	20名	8月5日(火)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
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	9月 6日(土) 9月20日(土) 10月11日(土) 10月18日(土)	15:30～16:30	20名	8月19日(火)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。)
- ◎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	9月18日(木)	13:00～14:00	20名	8月19日(火)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。)
- ◎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
フィン体験	18歳以上 (高校生除く)	9月24日(水)	12:00～13:00	20名	9月5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〕
- ◎フィン(足ひれ)を使った水泳を体験してみましょう。
- 〔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
バタフライ基礎 全3回	18歳以上 (高校生除く)	9月25日(木) 10月 2日(木) 10月 9日(木)	12:00～13:00	20名	9月5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〕
- ◎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
はじめての 飛込体験	年中・年長 小学1年千	10月6日(月)	16:00～17:00	15名	9月5日(金)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
おためしクロール	18歳以上 (高校生除く)	10月 1日(水)	12:00～13:00	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	700円

- 〔内 容〕
- ◎クロールを体験してみましょう。
- 〔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
競技力向上飛込み 全4回	18歳以上 (高学生除く)	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
脂肪燃烧！ アクアトレーニング 全4回	18歳以上 (高学生除く)	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
クロール25mに チャレンジ 全3回	18歳以上 (高学生除く)	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〕
- ◎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
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、お化粧品は落とし、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。

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