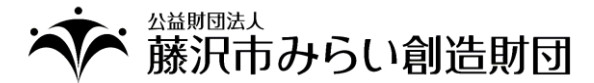


【秋葉台公園プール】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受け、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申し込みいただく事が出来ます。



個人スイムレッスン

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。ビデオレッスンを希望される方は事前にお申し出ください。※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (7/1~9/30除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,000円	事前に電話または来館にて予約

成人向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	アクアピクス (中級編)	プールに入って音楽に合わせて楽しく運動します！中級編ですが、初心者の方でも気軽に参加できるプログラムになっています。	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1	木	9:00-10:00	8回	20人	18歳以上の方	プール	6,000円	3/23(木) 14:00から先着順 電話受付
2	腰痛水中体操Ⅰ	陸上と水中で運動・体操・ストレッチを行います。柔軟性の向上・筋力アップ・関節の可動域を広げ、腰痛・肩こり・関節痛の予防を目的とした教室です。	4/11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13	火	10:30-12:30	10回	20人	18歳以上で腰痛・肩こり・関節痛の予防をしたい方	プール 体育館	9,000円	3/28(火) 14:00から先着順 電話受付
3	チャレンジ水泳 (ミドルエイジ編Ⅰ)	これから水泳を始めてクロールを習得したい方、背泳ぎや平泳ぎに挑戦したい方を対象とした教室です。みんなで楽しく練習しましょう！	4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7	水	13:00-14:00	8回	12人	50歳以上で初級・中級者の方	プール	6,000円	3/29(水) 14:00から先着順 電話受付
4	チャレンジ水泳 (ナイター編Ⅰ)	きれいな泳ぎ方を身につけたい初級者から背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライに挑戦したい中・上級者まで、みんなで泳ぎましょう！	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9	金	19:00-20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	6,000円	3/31(金) 14:00から先着順 電話受付
5	チャレンジ水泳 (OWS編)	目標は茅ヶ崎海岸からえぼし岩への遠泳！前半はプールで安全に海で泳ぐ技術を身につけ、後半は実際に海で練習を行います。	6/17,24 7/1,8,15,22 茅ヶ崎海岸 7/29,8/5	土	9:00-10:30	8回	15人	18歳以上でクロールを1.5km以上続けて泳げる方	プール 茅ヶ崎海岸	9,000円	6/3(土) 14:00から先着順 電話受付
6	飛び込み教室 (高校生、成人編)	普段利用できない水深2.5mプールを利用して練習を行います。初めての方、苦手な方はこの機会に飛び込みのコツを身に付けましょう！	7/8,15	土	14:00-15:00	2回	10人	高校生以上でクロールを25m以上泳げる方	屋外 プール	2,000円	6/24(土) 14:00から先着順 電話受付
7	アクアピクス (初級編)	プールに入って音楽に合わせて楽しく運動します！アクアピクスが初めての方でも安心して参加できるプログラムになっています。	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30	木	9:00-10:00	8回	20人	18歳以上の方	プール	6,000円	9/21(木) 14:00から先着順 電話受付
8	腰痛水中体操Ⅱ	陸上と水中で運動・体操・ストレッチを行います。柔軟性の向上・筋力アップ・関節の可動域を広げ、腰痛・肩こり・関節痛の予防を目的とした教室です。	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19	火	10:30-12:30	10回	20人	18歳以上で腰痛・肩こり・関節痛の予防をしたい方	プール 体育館	9,000円	10/3(火) 14:00から先着順 電話受付
9	チャレンジ水泳 (ミドルエイジ編Ⅱ)	これから水泳を始めてクロールを習得したい方、背泳ぎや平泳ぎに挑戦したい方を対象とした教室です。みんなで楽しく練習しましょう！	10/18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	水	13:00-14:00	8回	12人	50歳以上で初級・中級者の方	プール	6,000円	10/4(水) 14:00から先着順 電話受付
10	チャレンジ水泳 (ナイター編Ⅱ)	きれいな泳ぎ方を身につけたい初級者から背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライに挑戦したい中・上級者まで、みんなで泳ぎましょう！	10/20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	金	19:00-20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	6,000円	10/6(金) 14:00から先着順 電話受付
11	腰痛水中運動	水中でウォーキング・ストレッチを行います。柔軟性の向上・筋力アップ・関節の可動域を広げ、腰痛・肩こり・関節痛の予防を目的とした教室です。	1/16,23,30 2/6,20,27 3/6,20	火	11:30-12:30	8回	20人	18歳以上で腰痛・肩こり・関節痛の予防をしたい方	プール	6,000円	12/26(火) 14:00から先着順 電話受付
12	チャレンジ水泳 (ミドルエイジ編Ⅲ)	これから水泳を始めてクロールを習得したい方、背泳ぎや平泳ぎに挑戦したい方を対象とした教室です。みんなで楽しく練習しましょう！	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7	水	13:00-14:00	8回	12人	50歳以上で初級・中級者の方	プール	6,000円	1/5(金) 14:00から先着順 電話受付
13	チャレンジ水泳 (ナイター編Ⅲ)	きれいな泳ぎ方を身につけたい初級者から背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライに挑戦したい中・上級者まで、みんなで泳ぎましょう！	1/19,26 2/2,9,16,23 3/2,9	金	19:00-20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	6,000円	1/6(土) 14:00から先着順 電話受付

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

(秋葉台公園プール)

※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受け、定員を超えた場合抽選となります。

※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申し込みいただく事が出来ます。

子ども向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	グループスイムレッスン 年長クラス	グループでのスイムレッスンです。 4～6月は水慣れ・けのび、10～12月はけのび・バタ足、1～3月は面かぶりクロールの習得をテーマに練習します！ 詳しくは施設にお問い合わせください。	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21 1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,29	木	16:00-17:00	1回	10人	年長児 (H23.4.2～H24.4.1生れ)	プール	1,000円	前月の20日 14:00から先着順 電話受付 (20日が休館の場合は21日)
2	グループスイムレッスン 小学1～4年生クラス	グループでのスイムレッスンです。 4～6月はけのび・バタ足、10～12月は面かぶりクロール、1～3月は息継ぎクロールの習得をテーマに練習します！ 詳しくは施設にお問い合わせください。	4/4,11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20,27 10/3,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19,26 1/16,23,30 2/6,20,27 3/6,20,27	火	17:00-18:00			小学1～4年生			
3	ハッスル水泳 (早朝編Ⅰ)	土曜の朝は早起きでハッスル♪水慣れからクロールの習得、さらに背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで挑戦しよう！グループ分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10	土	7:50-9:00	8回	50人	市内在住・在学の 小学1～中学3年生	プール	6,400円	申込受付3/18～3/30来館 公開抽選3/31(金)15:00 (3/21,27休館)
4	ハッスル水泳 (泳力アップ編Ⅰ)	今より上手に！現在取得している級の上を目指す教室です。毎年開催している『泳力認定進級テスト』で1級取得を目指そう！	4/12,19,26 5/10,17,24	水	17:00-18:30	6回	20人	泳力認定進級テストで 10級以上を取得している 小学1～6年生	プール	5,400円	申込受付3/22～4/2来館 公開抽選4/4(火)15:00 (3/27休館)
5	にこにこ水泳 (年中クラスⅠ)	顔つけから水慣れ、バタ足まで。 みんなで挑戦すれば必ずできる！ 笑顔でプールを楽しもう！	4/14,21,28 5/12,19,26	金	16:00-17:00	6回	20人	市内在住・在園の年中児 (H24.4.2～H25.4.1生れ)	プール	5,400円	申込受付3/24～4/5来館 公開抽選4/6(木)15:00 (3/27,4/3休館)
6	カヌー教室	夏限定のカヌー教室です。屋外プールでカヌーの正しい乗り方を学んで、自由に乗りこなしていっぱい楽しもう！最終日は引地川に行きます！	7/5,12,19,26 8/2 8/12は引地川 (予備日 8/13)	水・土	16:50-18:00	6回	15人	市内在住・在学の 小学1～中学3年生	屋外 プール 引地川	6,000円	申込受付6/14～6/25来館 公開抽選6/27(火)15:00 (6/19休館)
7	飛び込み教室 (小学生、中学生編)	普段利用できない水深2.5mプールを利用して練習を行います。はじめての方、苦手な方はこの機会に飛び込みのコツを身に付けましょう！	7/15,22	土	11:00-12:00	2回	20人	クロールで25m以上泳げる 小学1～中学3年生	屋外 プール	2,000円	申込受付6/24～7/6来館 公開抽選7/7(金)15:00 (6/26,7/3休館)
8	ハッスル水泳 (早朝編Ⅱ)	夏休みの朝も早起きでハッスル♪水慣れからクロールの習得、さらに背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで挑戦しよう！グループ分けをしてみんなでレベルアップを目指そう！	7/25,26,27,28,31 8/1	火-金 月-火	7:50-9:00	6回	50人	市内在住・在学の 小学1～中学3年生	プール	4,800円	申込受付6/30～7/13来館 公開抽選7/14(金)15:00 (7/3休館)
9	ハッスル水泳 (泳力アップ編Ⅱ)	毎年開催している『泳力認定進級テスト』合格を目指すクラスです！目標は1級取得！ 同じ目標に向かい頑張って泳ぐ教室です！	10/18,25 11/1,8,15,22	水	17:00-18:30	6回	20人	泳力認定進級テストで 10級以上を取得している 小学1～6年生	プール	5,400円	申込受付9/27～10/8来館 公開抽選10/9(月)15:00 (10/2休館)
10	ハッスル水泳 (早朝編Ⅲ)	スポーツの秋も朝から早起きでハッスル♪今からでも遅くない！夏にやり残したクロールの習得！水慣れからでも平気！レベルに合わせてグループ分けします。みんなで楽しく泳ごう！	10/21,28 11/4,11,18,25 12/2,9	土	7:50-9:00	8回	50人	市内在住・在学の 小学1～中学3年生	プール	6,400円	申込受付9/30～10/12来館 公開抽選10/13(金)15:00 (10/2,10休館)
11	にこにこ水泳 (年長クラス)	顔つけから水慣れ、バタ足まで。 みんなで挑戦すれば必ずできる！ 笑顔でプールを楽しもう！	11/10,17 12/1,8,15,22	金	16:00-17:00	6回	20人	市内在住・在園の年長児 (H23.4.2～H24.4.1生れ)	プール	5,400円	申込受付10/20～11/1来館 公開抽選11/2(木)15:00 (10/23,30休館)
12	にこにこ水泳 (年中クラスⅡ)	顔つけから水慣れ、バタ足まで。 みんなで挑戦すれば必ずできる！ 笑顔でプールを楽しもう！	1/17,24,31 2/7,14,21	水	16:00-17:00	6回	20人	市内在住・在園の年中児 (H24.4.2～H25.4.1生れ)	プール	5,400円	申込受付12/20～1/8来館 公開抽選1/10(水)15:00 (12/25,12/28～1/4休館)
13	ハッスル水泳 (泳力アップ編Ⅲ)	3月の『泳力認定進級テスト』で合格するための、特別教室です！この教室に参加してテスト合格を目指そう！頑張って練習だ！！！！	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7	水	17:00-18:30	8回	20人	泳力認定進級テストで 10級以上を取得している 小学1～6年生	プール	7,200円	申込受付12/20～1/8来館 公開抽選1/10(水)15:30 (12/25,12/28～1/4休館)
14	にこにこ水泳 (年少クラス)	初めてのプール！ 顔つけから水慣れ、バタ足まで。 みんなで挑戦すれば必ずできる！ 笑顔でプールを楽しもう！	1/19,26 2/2,9,16,23	金	16:00-17:00	6回	20人	市内在住・在園の年少児 (H25.4.2～H26.4.1生れ)	プール	5,400円	申込受付12/22～1/10来館 公開抽選1/11(木)15:00 (12/25,12/28～1/4,1/9休館)
15	ハッスル水泳 (早朝編Ⅳ)	寒いけど土曜の朝は早起きでハッスル♪クロールの習得から背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで、グループ分けをして練習します！ みんなでレベルアップを目指そう！	2/17,24 3/3,10,17,24	土	7:50-9:00	6回	40人	市内在住・在学の 小学1～中学3年生	プール	4,800円	申込受付1/27～2/8来館 公開抽選2/9(金)15:00 (1/29,2/5休館)

(秋葉台公園プール)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受け、定員を超えた場合抽選となります。

※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申し込みいただく事が出来ます。

資格取得講習会											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	日本赤十字社正規講習 水上安全法講習会	日本赤十字社の正規講習会です。 水の事故から生命を守るための知識と技術を 習得することができる講習会です。	9/4,5,6,7	月-木	9:00- 17:00	4回	60人	神奈川県在住15歳以上で クロール500m以上 潜水15mを泳げる方	屋外プール 体育館 会議室	3,600円	8/4(金) 15:00から先着順 電話受付
2	日本赤十字社正規講習 幼児安全法講習会	日本赤十字社の正規講習会です。 子どもに起きやすい事故を中心に適切な手当 ができるよう、知識と技術を学びます。	2/3,4	土・日	9:00- 17:00	2回	30人	神奈川県在住 15歳以上の方	体育館	2,300円	1/5(金) 15:00から先着順 電話受付
3	日本赤十字社正規講習 救急法講習会	日本赤十字社の正規講習会です。 緊急時に必要な手当ができるように正しい知 識と技術を習得することができる講習会です。	2/17,18,24,25	土・日	9:00- 17:00	4回	30人	神奈川県在住 15歳以上の方	体育館	4,200円	1/19(金) 15:00から先着順 電話受付

2016年(平成28年)
3/25
No. 1580

広報ふじさわ

藤沢市コールセンター
☎0466(28)1000
午前8時～午後9時
(年中無休)

発行日 毎月10日・25日
編集 藤沢市広報課
〒251-8601 藤沢市1-1
☎0466(25)1111
☎0466(24)5928
(休日・夜間) ☎0466(25)1114

3月1日現在の推計人口424,953人(男210,499人、女214,454人) 世帯数180,820世帯

★オープン教室で★
★スポーツを楽しもう★
気軽に身体を動かそう

ピラティス
水中ウォーキング
コンディショニングエクササイズ

市では、市民の皆さんが気軽にスポーツに親しめるよう、秩父宮記念体育館・秋葉台文化体育館・石名坂温水プールでさまざまな運動を体験できるオープン教室を定期的に開催しています。健康維持や仲間づくりなどに活用してみませんか。
問い合わせ 秩父宮記念体育館 ☎(22)5335、秋葉台文化体育館 ☎(88)1111、石名坂温水プール ☎(82)5131

pick Up
ピラティス
ピラティスは呼吸法・姿勢づくりを意識しながら自分のペースで体づくりを目指す運動です。
と き 4月7日(木)、14日(木)、28日(木)
午後1時30分～2時45分
と ころ 秩父宮記念体育館
費 用 1回500円
申し込み 当日会場へ
講師のメッセージ
体幹を鍛えることで、美しい姿勢づくりを目指します。男性の方もぜひご参加ください

オープン教室の魅力
さまざまな教室
フォークダンスやストレッチ、水泳などさまざまな教室があります
夜間・土日日も開催
平日の昼間だけでなく、夜間や土日にも開催している教室もあります
申し込みは不要
運動できる服を持って、当日会場へお越しください

※4月分のオープン教室の日時・内容などの詳細は、3～5面のスポーツ欄または(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページをご覧ください

この冊子は年間予定です。
日程等変更となる場合がございます。
各事業の申込受付日時が近づきましたら
「広報ふじさわ」や各施設掲示物、本財団ホームページ、
季刊誌「FUJISAWA MIRAI.net」等にてご確認ください。

「広報ふじさわ」