

平成30年度 第4期 9月3日より申込受付開始

はがき必着

定期教室募集案内

9/30(日)

ふれーゆプール教室スケジュール

| 10月 | | | | | | | 11月 | | | | | | | 12月 | | | | | | | 1月 | | | | | | | 2月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 1 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | 1 | 2 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 23 24 30 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | |

毎月第2火曜日が休館日です。11月は施設点検の為、長期休館を予定しておりますので日程確定次第ご案内いたします。
年末年始休館がございます。(年末 12/30.31 年始 1/1.2)

休館予定日
 教室開催日

大人プール教室8,800円(全8回)

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 |
|--------------------|----|-------------|------|----------------------|--|
| 成人水泳 (初級・中級・上級) | 月 | 10:00~11:00 | 各30名 | 高校生以上 (60歳以上の方優先) | 初心者の方から個人の泳力に合わせて指導します。 ※木曜日は10:00~中級・上級クラス 11:15~初級・中級クラス |
| | 木 | 10:00~11:00 | | | |
| | 木 | 11:15~12:15 | | | |
| 成人水泳 (4泳法マスター) | 月 | 11:15~12:15 | 各15名 | 高校生以上 (60歳以上の方優先) | 4泳法習得を目指します。 ※クロール・背泳ぎが25m泳げる方対象です。 |
| | 水 | 10:00~11:00 | | | |
| | 金 | 13:30~14:30 | | | |
| アクアビクス | 火 | 10:00~10:45 | 各40名 | 高校生以上 (60歳以上の方優先) | 有酸素運動や筋力トレーニングを 音楽に合わせて行います。 |
| | 木 | 13:00~13:45 | | | |

こどもプール教室7,200円(全8回)

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 |
|-------------------|----|-------------|------|-------------------------|---|
| キッズスイミング | 月 | 15:30~16:20 | 各36名 | 教室初日までに 満4歳~6歳 | 楽しく遊びながら水に慣れ 自然に泳ぐ姿勢へと導きます。 |
| | 水 | | | | |
| | 金 | | | | |
| | 土 | | | | |
| ジュニアスイミング | 月 | 16:30~17:20 | 各30名 | 小学1年生~ 小学6年生 | 初心者~中級者まで 個人のレベルに合わせて 楽しく練習します。 |
| | 水 | | | | |
| | 金 | | 各40名 | | |
| | 土 | | | | |
| ジュニアスイミング (上級) | 水 | 17:30~18:20 | 各30名 | 小学1年生~ 小学6年生 | スピードアップやターン取得を目指します。 (クロール・背泳ぎが25m以上泳げる方対象のクラスです。) |
| 知的障がい児 スイミング | 土 | 15:00~16:00 | 8名 | 養護学校、 支援学級に通う 小学生 | 脳幹部に刺激を与え、機能改善を促すレッスンです。 |

ふれーゆスポーツ教室

| 10月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | |

| 11月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | |

| 12月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | |

| 1月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | |

休館予定日
教室開催日

毎月第2火曜日が休館日です。11月は施設点検の為、長期休館を予定しておりますので日程確定次第ご案内いたします。
年末年始休館がございます。(年末 12/30.31 年始 1/1.2)

高校生以上からご参加いただけます。

60歳以上の方を優先とさせていただきます。

当日のご参加も可能です！

1回 800円

(土曜日のみ 700円)

親子ヨガはお一人での参加も可能です！
親子ヨガのお子様のご参加は年長～小学3年生まで。

定期大人
スポーツ教室 **5,600円** (全8回)

スポーツの秋！
この機会にぜひご参加ください！

★特典★

教室参加後に大浴場利用
または、プール2時間付き！
バスタオルはご持参ください。

月

10:00～11:00

やさしいヨガ

13:00～14:00

医療体操
ラフィーラ

水

11:15～12:15

ZUMBA

金

10:00～11:00

やさしいヨガ

13:00～14:00

やさしいヨガ

土

10:30～11:15

やさしいヨガ

11:30～12:15

親子ヨガ

日

10:00～11:00

キッズダンス
低学年

年長～小学3年生

11:00～12:00

キッズダンス
高学年

小学4年生～中学3年生

定期こども
スポーツ教室 **8,400円** (全8回)

定期教室お申込方法

9月30日必着！

必着期限の過ぎたものは無効となりますのでご注意ください。

- 往復はがきを送付ください。
- または、返信用の官製はがきをご持参いただき、ふれーゆ 1階受付にてお申込ください。
- 受付締め切り後、抽選結果をご返送いたします。
- ご記入の際は消えるボールペンは使用しないでください。
- 1枚のハガキで1名分のお申込となります。
- 返信用のはがきの表面にご住所とお名前を必ずご記入ください。
- 裏面は何も記入しないでください。

スポーツ教室と大人のプール教室に限り
前回からの定期継続のお客様は
専用の申込用紙をお渡しいたしますので
おはがきは不要です。

泳力について

プール教室参加希望の方は
必ずご記入ください！

- A 顔がつけられる
 - B 頭までもぐれる
 - C 浮ける(伏し浮き)
 - D 一人で浮いてバタ足ができる
 - E 呼吸なしクロールができる
 - F 背浮きキックができる(25m)
 - G クロールが泳げる(25m)
 - H 背泳ぎが泳げる(25m)
 - I 平泳ぎが泳げる(25m)
 - J バタフライが泳げる(25m)
 - K 4種目が泳げる
- その他はご記入ください。

往信・表面

返信・裏面

返信・表面

往信・裏面

| | |
|----|---------------------|
| 62 | 230-0045 |
| 往信 | 横濱市鶴見区 末広町1-15-2 |
| | 記入しないで ください。 |

| | |
|----|---|
| 62 | □□ □□□ |
| 返信 | 返信先ご住所 お名前 |
| | ① 参加希望教室名 曜日・時間 ② 氏名・フリガナ ③ 性別 ④ 年齢・学年 生年月日(和暦) ⑤ 電話番号 ⑥ 緊急連絡先 ⑦ 泳力(水泳教室の方) |

横濱市高齢者保養研修施設 ふれーゆ



045-521-1010

〒230-0045

横濱市鶴見区末広町 1-15-2

【個人情報の取り扱いについて】

教室参加にあたりご記入いただいた個人情報は、教室運営のみに使用し
その他の目的には使用しません。終了後は破棄します。