

平成29年度
第4期
(1月~3月)

まずは気軽に3か月、はじめてみませんか?

教室参加者募集開始!

特典

プール教室参加後は、**プール**(教室時間を含む2時間)と**大浴場**がご利用できます。(大人・高齢者の方)
スポーツ教室、健康麻雀(初心者含む)教室参加後は**プール2時間利用**もしくは、**大浴場**がご利用できます

申込

定期教室
申込み締切日 **12月19日**の必着

申込方法詳細は下記をご覧ください。

第4期(1月~3月)募集教室一覧

※高校生以上対象の教室は60歳以上の方を優先とさせていただきます。
※当日教室は、1階受付で当日申込みの、先着順になります。教室内容につきましてはお問い合わせください。

スポーツ&カルチャー教室

楽しく学べる!

当日の飛び入り参加も
定期継続でも大歓迎!

スポーツ教室受講料
値下げしました。

スポーツ全教室

■定期教室
7,000円/10回
■当日教室
800円/1回
ただし、やさしいヨガ
土曜は700円/1回

定 = 定期教室
全10回(一部8回)制の
教室です。欠席の場合
定期教室は各当日教室
に振替参加ができます。

当 = 当日教室
空いた時間を使って
体を動かしたい方に
オススメです。

やさしいヨガ 定当
曜日時間 月10:00~11:00
火10:00~11:00 13:00~14:00
水10:30~11:15
定員 各20名 対象 高校生以上

いきいき太極拳 定当
曜日時間 月11:15~12:15
定員 20名
対象 高校生以上

肩こり・腰痛ケア 定当
曜日時間 月13:30~14:30
定員 20名
対象 高校生以上

ひざ痛腰痛セルフケア 定当
曜日時間 水10:00~11:00
定員 20名
対象 高校生以上

ZUMBA 定当
曜日時間 水11:15~12:15
定員 20名
対象 高校生以上

バランスアップ体操 定当
曜日時間 水13:00~14:00
定員 20名
対象 高校生以上

ボディシェイプ&ストレッチ 定当
曜日時間 水14:15~15:15
定員 20名
対象 高校生以上

健口トレーニング 定当
曜日時間 水10:00~11:00
定員 20名
対象 高校生以上

やさしい気功 定当
曜日時間 水11:15~12:15
定員 20名
対象 高校生以上

骨盤力アップ体操 定当
曜日時間 水13:00~14:00
定員 20名
対象 高校生以上

はじめてのフラダンス 定当
曜日時間 金11:15~12:15
定員 20名
対象 高校生以上

医療体操ラフィーラ 定当
曜日時間 金14:30~15:30
定員 20名
対象 高校生以上

キッズダンス低学年 定
曜日時間 日10:00~11:00
受講料 10,000円/10回
定員 15名
対象 年長相当児~小学3年生

キッズダンス高学年 定
曜日時間 日11:00~12:00
受講料 10,000円/10回
定員 15名
対象 小学4年生~中学3年生

カルチャー教室

健康麻雀 当
曜日時間 火10:00~12:30
水14:00~16:30
受講料 1,500円/1回
定員 各16名
対象 高校生以上

初心者健康麻雀 当
曜日時間 水14:00~16:30
受講料 1,500円/1回
定員 16名
対象 高校生以上

みんなで歌おう 懐かし曲 当
曜日時間 水10:00~12:00
受講料 1,000円/1回
定員 20名
対象 高校生以上

手づくりソーイング 事前申込
曜日時間 毎月第1・3週
土11:30~14:00
受講料 1,500円/1回
定員 各10名
対象 高校生以上

色を楽しむ塗り絵 事前申込
曜日時間 毎月第2・4週
月11:00~12:30
受講料 500円/1回
定員 各15名
対象 未就学児以上

プール教室



種目別ベーシックスイミング

泳げるけれど自己流になっている方、正しいフォームを指導します。

クロール 当
曜日時間 水13:30~14:30
受講料 1,000円/1回
定員 12名
対象 高校生以上

背泳ぎ 当
曜日時間 金11:00~12:00
受講料 1,000円/1回
定員 12名
対象 高校生以上

平泳ぎ 当
曜日時間 水11:15~12:15
受講料 1,000円/1回
定員 12名
対象 高校生以上

バタフライ 当
曜日時間 月13:30~14:30
受講料 1,000円/1回
定員 12名
対象 高校生以上

クロール&背泳ぎ 当
曜日時間 火13:30~14:30
受講料 1,000円/1回
定員 12名
対象 高校生以上

バタフライ&平泳ぎ 当
曜日時間 木14:00~15:00
受講料 1,000円/1回
定員 12名
対象 高校生以上

成人スイミング 定
曜日時間 月10:00~11:00
火10:00~11:00
(中級・上級)
水11:15~12:15
(初級・中級)
受講料 10,000円/10回
定員 各30名
対象 高校生以上

4泳法マスタースイミング 定
曜日時間 月11:15~12:15
火10:00~11:00
受講料 10,000円/10回
定員 各15名
対象 高校生以上

キッズスイミング 定
曜日時間 水・金・土15:30~16:20
日10:30~11:20
12:30~13:20
受講料 8,500円/10回
定員 各36名
対象 満4歳~6歳
(教室初日までに
満4歳のお子様)

ジュニアスイミング 定
曜日時間 月・水・金16:30~17:20
土 9:30~10:20
11:30~12:20
13:30~14:20
受講料 8,500円/10回
定員 各30名
(土曜日のみ各40名)
対象 小学1年生~小学6年生

知的障がい児スイミング 定
曜日時間 土15:00~16:00
受講料 8,500円/10回
定員 8名
対象 養護学校、
支援学校に通う小学生
(トイレの習慣があり
返事ができる方)

アクアビクス 定
曜日時間 水10:00~10:45
火13:00~13:45
受講料 水8,000円/8回
火10,000円/10回
定員 各40名
対象 高校生以上

アクアビクス 当
曜日時間 金10:00~10:45
受講料 1,000円/1回
定員 40名
対象 高校生以上

水中ウォーキング 定当
曜日時間 定13:30~14:30
当11:00~12:00
受講料 定10,000円/10回
当1,000円/1回
定員 各30名
対象 高校生以上

パーソナルレッスン 事前申込
曜日時間 水16:00~17:00
日10:00~11:00
13:00~14:00
受講料 3,240円(1回30分)
定員 各1名
対象 小学生以上

全教室は、祝日と休館日(第2火曜日)休講です。

年末年始休館12月30日~1月2日です。毎月第2火曜日は定期休館日の為、休講となります。(1月9日、2月13日、3月13日)。

お申込方法

定 = 定期教室(事前申込)

- ① 復係はがきを送付する。
 - ② 返信はがきをご持参の上、受付にて申込用紙を記入する。
※返信用の官製はがきをご持参の場合は裏面にご住所とお申込み者の名前を必ずご記入ください。裏面はも記入しないでください。
※各教室1人1教室のみ申込み可能です。1教室に複数申込の場合は、1枚のみ有効とさせていただきます。
 - お申込み締切日→12月19日(火)必着
 - 抽選結果等を印刷するため、消えるボールペンは使用しないでください。
- ※はがきについて、日本郵便より、料金値上げの為、料金に変更がございます。ご注意ください。

当 = 当日教室(当日申込)

当日先着順になります。受付にて申込用紙を記入してください。
※必ずご本人が申込みに来てください。

往復はがき記入見本

住所/オモテ面 住所/ウラ面

〒230-0045 横浜市青葉区 青葉1-15-2

記入しないでください。

住所/オモテ面 住所/ウラ面

〒00000000

お申込み者のお名前

返送先の住所を記入

①参加希望教室名
②参加希望曜日・時間
③氏名・フリガナ
④性別
⑤年齢(学年)
⑥生年月日(和暦)
⑦電話番号(自宅と携帯)
⑧緊急連絡先
⑨泳力
※各項目について詳しくはホームページをご覧ください。

泳力について

成人スイミング、4泳法マスタースイミング、キッズスイミング、ジュニアスイミングへ参加希望の方は該当の泳力をご記入ください。

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

事前申込

手づくりソーイング、色を楽しむ塗り絵、パーソナルレッスン各締切日までに、受付または電話にて申込みができます。
※当日、申込用紙に記入の上、受付にてお支払いください。

横浜市高齢者 保養研修施設 ふれーゆ

お気軽にお電話ください。☎045-521-1010

営業時間 4月~9月/9:00~21:00 毎月第2火曜日(7・8月を除く)
10月~3月/9:00~20:00 ※施設点検のため長期休館あり

【個人情報の取り扱いについて】
教室参加にあ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。
詳しくはホームページをご覧ください。