

平成30年度 第3期

7月1日より申込受付開始

定期教室募集案内

申込締切

8/3(金)

ふれーゆプール教室スケジュール

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

休館日
 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	9:30~10:20 11:30~12:20 13:30~14:20	各40名		
	土				
	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



暑さに負けない
体力づくりをサポートします！

月 10:00~11:00 やさしいヨガ
13:00~14:00 医療体操
ラフフィーラ

水 10:00~11:00 はじめての
ピラティス
11:15~12:15 ZUMBA

木 10:00~11:00 健口
トレーニング
11:15~12:15 やさしい気功

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 骨盤調整ヨガ

日 10:00~11:00 キッズダンス
低学年
11:00~12:00 キッズダンス
高学年

当日のご参加も可能です！
1回 800円（土曜日のみ 700円）

**定期大人
スポーツ教室 4,200円 (全6回)**
月曜日は 2,800円 (全4回)

高校生以上からご参加いただけます。
教室参加後に大浴場、またはプール2時間をご利用いただけます。
60歳以上の方を優先とさせていただきます。

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

休館日 教室開催日

※10月のスポーツ教室は第4期となります。

**定期子ども
スポーツ教室 8,400円 (全8回)**

年長～小学3年生・小学4年生～中学3年生

定期教室お申込方法

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。

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。

1つの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のでご了承ください。

往信・表面	返信・裏面
62 230-0045 往信 横浜市鶴見区末広町1-15-2 高齢者保養研修施設 ふれーゆ 高年齢者保養研修施設	記入しないで ください。

返信・表面	往信・裏面
62 返信 お名前 返信先ご住所	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)

泳力について

成人水泳、キッズ、ジュニアスイミング
参加希望の方は、該当の泳力をご記入ください。

- 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。

横浜市高齢者
保養研修施設 **ふれーゆ**
☎ 045-521-1010

〒230-0045
横浜市鶴見区末広町 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。