

平成30年度 第5期 12月15日より受付開始

申し込み締切
はがき必着

1/12(土)

定期教室募集案内

ふれーゆプール教室スケジュール



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

休館予定日
教室開催日

毎月第2火曜日が休館日です。年末年始休館がございます。(年末 12/30.31 年始 1/1.2) 営業は1月3日から。

(水・木・金)大人フール教室8,800円(全8回) (月・火)大人フール教室6,600円(全6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			

(水・金・土)こどもフール教室7,200円(全8回) (月)こどもフール教室5,400円(全6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	10:30~11:20 12:30~13:20			
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	各40名		
	土	11:30~12:20 13:30~14:20			
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。)
金					
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

申込締切
1月12日



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

毎月第2火曜日が休館日です。年末年始休館がございます。(年末 12/30,31 年始 1/1,2) 営業は1月3日から。

冬は寒さで体が凝り固まりがち。適度な運動で血流を改善して、リラックスしながら冬の寒さを乗り切りましょう！

休館予定日
 教室開催日



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)

★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

1月12日必着！

申し込み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。

- 必要事項をご記入の上、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。
- ・返信用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枚のはがきで1名分のお申込となります。
- 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。
- 受付締め切り後、抽選結果をご返送いたします。

スポーツ教室と大人のプール教室に限り
1つ前の期からの定期継続のお客様は
専用の申込用紙を受付でお渡しいたします
ので、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

62 230-0045
往信
横浜市鶴見区
高年齢者
心保
ふれーゆ
研修施設
1-15-2

返信・裏面

記入しないで
ください。

返信・表面

62 □□ □□□□
返信
お名前
返信先ご住所

往信・裏面

- 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。