

# 横浜市高齢者保養研修施設 ふれーゆ



# プール教室 参加者募集

平成28年度 第2期 (6月～9月)

第2期 プール教室スケジュール 申込期間 キッズ・ジュニア 5/6 から スタート!  
成人・親子・水中運動 5/20から

## キッズスイミング

●対象/満4歳～6歳 ●定員/各36名 ●受講料/各6,800円(全8回)  
※教室初日までに満4歳のお子様対象です。

曜日	日程	時間	内容
月	6/13,20,27,7/4,11,25,8/1,8	15:30～16:20	楽しく遊びながら水に慣れ、自然に泳ぐ姿勢へ導きます。
水	6/15,22,29,7/6,13,20,27,8/3		
金	6/17,24,7/1,8,15,22,29,8/5		
土	6/18,25,7/2,9,16,23,30,8/6		
		10:30～11:20	
		12:30～13:20	
		13:30～14:20	

## ジュニアスイミング

●対象/小学1年生～小学6年生 ●定員/各30名  
●受講料/各6,800円(全8回)

曜日	日程	時間	内容
月	6/13,20,27,7/4,11,25,8/1,8	16:30～17:20	初心者～中上級者まで各個人のレベルに合わせて楽しく練習します。
水	6/15,22,29,7/6,13,20,27,8/3		
金	6/17,24,7/1,8,15,22,29,8/5		
土	6/18,25,7/2,9,16,23,30,8/6		
		09:30～10:20	
		11:30～12:20	

## 知的障がい児スイミング

●対象/養護学校・支援学級に通う小学生  
●定員/8名 ●受講料/各6,800円(全8回)  
※トイレの習慣があり返事ができる方

曜日	日程	時間	内容
土	6/18,25,7/2,9,16,23,30,8/6	15:00～16:00	脳幹部に刺激を与え、機能改善を促すレッスンです。

## 親子スイミング

●対象/3歳以上の未就学児と保護者※オムツの習慣が取れた方のみ  
●定員/10組 ●受講料/各10,000円(全10回)

曜日	日程	時間	内容
金	7/1,8,15,22,29,8/5,9/2,9,16,23	10:00～11:00	親子でスキンシップをとりながら、遊び、泳ぎ、運動を行います。

## 成人スイミング

●対象/15歳以上(中学生除く) ●定員/各30名  
●受講料/各10,000円(全10回)  
※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

曜日	日程	時間	内容
月	6/27,7/4,11,25,8/1,8,29,9/5,12,26	10:00～11:00	初心者の方から個人の泳力に合わせて指導します。2クラスに分かれます。
木	6/30,7/7,14,21,28,8/4,9/1,8,15,29	10:00～11:00 11:10～12:10	

## 4泳法マスタースイミング

●対象/15歳以上(中学生除く) ●定員/各15名  
●受講料/各10,000円(全10回)  
※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

曜日	日程	時間	内容
月	6/27,7/4,11,25,8/1,8,29,9/5,12,26	11:10～12:10	4泳法習得を目指します。※クロール・背泳ぎが25m泳げる方
火	7/12,19,26,8/2,9,30,9/6,20,27,10/4	15:00～16:00	
金	7/1,8,15,22,29,8/5,9/2,9,16,23	13:40～14:40	

## 水中ウォーキング

●対象/15歳以上(中学生除く) ●定員/30名  
●受講料/全10回:10,000円  
※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

曜日	日程	時間	内容
金	7/1,8,15,22,29,8/5,9/2,9,16,23	13:40～14:40	歩き方や水の抵抗を利用した負荷のかけ方等を説明し運動します。初めて水中運動する方はおすすめです。

## アクアウォーキング&ダンス

●対象/15歳以上(中学生除く) ●定員/40名  
●受講料/各10,000円(全10回)  
※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

曜日	日程	時間	内容
水	6/29,7/6,13,20,27,8/3,31,9/7,14,21	10:00～11:00	水中ウォーキングや曲に合わせて軽い運動をします。

## アクアビクス

●対象/15歳以上(中学生除く) ●定員/40名  
●受講料/各10,000円(全10回)  
※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

曜日	日程	時間	内容
火	7/12,19,26,8/2,9,30,9/6,20,27,10/4	10:00～10:45	有酸素運動や筋力トレーニングを曲に合わせて運動します。
木	6/30,7/7,14,21,28,8/4,9/1,8,15,29	13:00～13:45	

## ベーシックスイミング(当日申し込み)

●対象/15歳以上(中学生除く) ●定員/各12名  
●受講料/1,000円(1回) ※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

教室名	曜日	時間	内容
クロール	水	13:30～14:30	クロールの基礎を指導します。
背泳ぎ	金	11:30～12:30	背泳ぎの基礎を指導します。
平泳ぎ	水	11:30～12:30	平泳ぎの基礎を指導します。
バタフライ	月	13:30～14:30	バタフライの基礎を指導します。
クロール&背泳ぎ	火	13:30～14:30	クロール、背泳ぎは泳げるけど自己流になっている方、正しいフォームを指導します。
バタフライ&平泳ぎ	木	14:00～15:00	平泳ぎ、バタフライは泳げるけど自己流になっている方、正しいフォームを指導します。
水中ウォーキング	火	11:00～12:00	歩き方や水の抵抗を利用した負荷のかけ方等を説明し運動します。初めて水中運動する方はおすすめです。

## パーソナルレッスン

●対象/15歳以上(中学生除く)  
●定員/各1名  
●受講料/1回3,240円(30分)

曜日	時間	内容
金	12:30～13:00	マンツーマンで水泳の目的に応じて練習をします。
	13:00～13:30	
日	10:00～10:30	初心者～中上級者まで指導します。
	10:30～11:00	

いきいき健康づくり ふれあいコミュニティー

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

営業時間【4月～9月/9:00～21:00】【10月～3月/9:00～20:00】

休館日/毎月第2火曜日(7月・8月を除く) ★施設点検の為長期休館あり

指定管理者/日本水泳振興会・ハリマビシステム共同事業体

プール教室運営/株式会社日本水泳振興会【(公財)日本水泳連盟推薦企業】

<http://fure-yu.jp/>

## アクセス

### 電車・バスをご利用の方

●JR京浜東北線「鶴見駅」東口下車、または京浜急行線「京急鶴見駅」下車。出口を出るとバスターミナルが見えます。  
●バス乗り場8番から【川崎鶴見臨港バス】鶴08系統ふれーゆ行き乗車。終点ふれーゆにて下車。バスはふれーゆの建物横で停車します。帰りのバスは鶴08鶴見駅東口行き乗車となります。

### 自動車をご利用の方

●首都高速「生麦IC」、または「汐入IC」で下ります。弁天町交差点をふれーゆ方面へ進みます。

