

6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						

7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			

8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	

夏の暑さに負けない体づくりを一緒に楽しくしていきませんか？ふれーゆのスポーツ教室は大浴場つき！体を動かして汗をかいた後は大浴場でさっぱり汗を流しましょう！

休館予定日
第2期教室開催日

毎月第2火曜日が休館日です。7月・8月はお休みなく営業いたします。

定期大人

スポーツ教室 5,600 円 (全8回)

月曜のみ 4,900 円 (全7回)

高校生以上が対象です。抽選の場合 60 才以上の方が優先です。

当日のご参加も可能です！

1レッスン 800 円♪

土曜日は特別価格 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。

★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。
※キッズダンスは教室後に
プール2時間付き！

月

10:00～11:00

やさしいヨガ

13:30～14:30

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

【対象】低学年：年長～小学3年生 高学年：小学4年生～中学3年

定期こども

スポーツ教室 8,400 円 (全8回)

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

【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。
- 1枚のはがきで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。

申込締切※はがき必着 5月29日(水)

※定期教室継続参加のお客様へ
1つ前の期からの定期継続のお客様は
専用の申込用紙をお渡しいたしますので
はがきは不要です。

横浜市高齢者保養研修施設 ふれーゆ

〒230-0045

045-521-1010

横浜市鶴見区末広町 1-15-2

往信・表面

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

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
- ② 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
- ⑧ 緊急連絡先

ふれーゆではカルチャー教室も開催しております！

毎週(火)(木)

10:00～12:30

健康
麻雀教室

1,500 円/ 1 回

14:00～16:30

健康
麻雀教室

1,500 円/ 1 回

毎週(火)

10:00～12:00

みんなで歌おう
懐かしの曲

1,000 円/ 1 回

毎月第2・4(月)

10:30～12:00

色を楽しむ
塗り絵教室

500 円/ 1 回

毎月第1・3(土)

11:30～14:00

手づくり
ソーイング教室

1,500 円/ 1 回

健康麻雀教室は教室参加後に大浴場がご利用いただけます。

塗り絵教室とソーイング教室は、事前予約制となっております。
塗り絵教室とソーイング教室の開催日につきましては、変更する場合がございます。
開催日、予約につきましてはお問い合わせください。