

ふれーゆスポーツ教室

2019年第1期 スポーツ教室 スケジュール

4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				

5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	

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

スタートの季節！
ぽかぽかと暖かくなってきたこの時期が
運動をするのには一番快適！
春から新しいことはじめてみませんか？

 休館予定日
 教室開催日

毎月第2火曜日が休館日です。4月は施設点検の為、長期休館を予定しておりますので日程確定次第ご案内いたします。

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。当日のご参加も可能です！
抽選の場合60才以上の方が優先です。
1レッスン800円♪
土曜日は特別価格700円♪
親子ヨガは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。

月	水	金	土
10:00～11:00 やさしいヨガ	11:15～12:15 ZUMBA	10:00～11:00 やさしいヨガ	10:30～11:15 やさしいヨガ
13:00～14:00 医療体操 ラフィーラ		13:00～14:00 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

11:00～12:00
キッズダンス
高学年

【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)

【申込方法】

申込締切※はがき必着 3月22日(金)

- 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。

※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
045-521-1010

〒230-0045
横浜市鶴見区末広町 1-15-2

往信・表面	返信・裏面	返信・表面	往信・裏面
<p>62 230-0045</p> <p>往信 横浜市鶴見区 末広町1-15-2</p>	<p>記入しな いでくだ さい。</p>	<p>62 □□ □□</p> <p>返信 お名前 返信先ご住所</p>	<p>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</p>

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)

11:00～12:30

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

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。

【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。