

1～3月の水泳教室

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	成人スイミング (初級) 10:00～11:00 定員15名	アクア コンディショニング 10:00～10:45 定員20名		成人スイミング (中級・上級) 10:00～11:00 定員30名	アクア コンディショニング 10:00～10:45 定員20名		
11:00	4泳法マスター スイミング 11:15～12:15 定員15名	アクアビクス 11:00～11:45 定員20名		成人スイミング (初級・中級) 11:15～12:15 定員30名	アクアビクス 11:00～11:45 定員20名		
12:00	はじめてのバタフライ 12:30～13:00 定員10名						
13:00	バタフライ&平泳ぎ ベーシック スイミング 13:30～14:30 定員12名						
14:00							

受講料

1回1,100円(セット券付き) 4回分まとめ割 3,800円

(まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効)

受講料

無料(別途プール利用料) 無料教室のみ当日申込み

高校生以上が対象です。(高齢者枠あり)

ふれーゆ1階受付で現金のみの申込みとなります。

定員になり次第、受付終了となります。

申込み後の返金はできません。

有料教室を同じ曜日に2つ受講されるお客様は
プールゲートを入場した時刻より4時間を過ぎますと延長料金がかかりますのでご注意ください。

横浜市高齢者保養研修施設 ふれーゆ

Wi

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

月・木・金曜日各全10回 火曜日全8回 休＝休館日

●月曜成人スイミング(初級)

けのびが出来てクロールが泳げるようになりたい方対象

●4泳法マスタースイミング

クロール・背泳ぎが泳げる方、4泳法マスターしたい方対象

●バタフライ&平泳ぎベーシックスイミング

バタフライ・平泳ぎが泳げるけど自己流になっている
バタフライ・平泳ぎをしっかりマスターしたい方対象

◆木曜成人スイミング(中級・上級)

中級:クロール・背泳ぎが泳げて、バタフライ・平泳ぎがこれから泳げるようになりたい方対象
上級:4種目泳げるけど自己流で、4泳法がしっかり泳げるようになりたい方対象

◆木曜成人スイミング(初級・中級)

初級:けのびが出来てクロールが泳げるようになりたい方対象
中級:クロール・背泳ぎが泳げて、バタフライ・平泳ぎがこれから泳げるようになりたい方対象

▲★アクアコンディショニング

ビート板やアクアヌードルなどを使い
全身を使った筋力トレーニングで体幹強化や姿勢改善を目指す。
プール初心者の方で肩こりや腰痛でお悩みの方におすすめです。

▲★アクアビクス

水中で音楽に合わせて筋トレ+有酸素運動を行い脂肪燃焼を目指します。

●はじめてのバタフライ

この教室をはじめて受ける方、バタフライの教室に入る前にお試しで教室を受けたい方対象