

2024年度 第2期 7～9月の成人水泳教室

	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10名	成人スイミング (クロール&背泳ぎ) 10:00～11:00 定員15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10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AM 11:00～11:45 定員10名	成人スイミング (バタフライ&平泳ぎ) 11:15～12:15 定員15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AM 11:00～11:45 定員10名		
12:00							
13:00	バタフライ&平泳ぎ ベーシック スイミング 12:30～13:30 定員12名		初級+苦手克服 スイミング 12:30～13:30 定員15名	9月追加! 水中ポール ウォーキング 13:00～13:45 定員8名			
14:00	苦手克服 スイミング 13:45～14:45 定員12名			9月追加! アクアビクスPM 14:00～14:45 定員20名			
15:00		らくらく スイミング 14:15～15:15 定員12名					
16:00		はじめて 平泳ぎ・バタフライ 15:15～16:15 定員12名					
17:00							

受講料

1回1,300円(セット券付き) 2回分まとめ割 2,400円

(まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効)

高校生以上が対象です。(高齢者枠あり)

ふれ一ゆ1階受付で現金のみの申込みとなります。申込み後の返金はありません。

定員になり次第、受付終了となります。

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。

レッスン日の振替えの振替えはできません。
振替えは今期のみ行えます。来期への振替えはできません。

横浜市高齢者保養研修施設 ふれ一ゆ

Wi

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	31
		▲	■		★	

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	●	▲	■	◆	★	
8	9	10	11	12	13	14
	●	休	■	◆	★	
15	16	17	18	19	20	21
		▲	■	※	★	
22	23	24	25	26	27	28
		▲	■	◆	★	
29	30					
	●					

休=休館日 ※=9/19(木)成人スイミングのみ開催

▲らくらくスイミング 担当:水夫

目標は、楽に・キレイに・軽やかに。お好きな2種目(1種目でもOK!)を練習します。

▲はじめて平泳ぎ・バタフライ 担当:水夫

目標は長く・ゆったり・のんびりと。はじめての方・効率よく泳ぎたい方にオススメです。

■水曜成人スイミング(クロール&背泳ぎ) 担当:佐々木

けのびが出来てクロールと背泳ぎがうまく泳げるようになりたい方対象

■水曜成人スイミング(バタフライ&平泳ぎ) 担当:佐々木

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

■水曜初級+苦手克服スイミング 担当:佐々木

泳ぎの基礎・基本を練習してみたい+苦手な種目を練習してみたい方対象

▲★アクアコンディショニング 担当:布留川

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。

▲★アクアピクス AM 担当:布留川

水中で音楽に合わせて筋トレ+有酸素運動をおこない脂肪燃焼を目指します。

●月曜成人スイミング(初級) 担当:渡邊

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

●月曜4泳法マスタースイミング 担当:渡邊

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 担当:渡邊

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

●苦手克服スイミング 担当:渡邊

お客様の苦手な種目を重点的にレッスンいたします。

◆木曜成人スイミング(中級・上級) 担当:渡邊・天野

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) 担当:渡邊・天野

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

◆水中ポールウォーキング 担当:水夫

専用のポールを使用して、足・腰・肩をすっきりさせましょう。

◆アクアピクス PM 担当:水夫

水中で音楽に合わせて筋トレ+有酸素運動をおこない脂肪燃焼を目指します。