●月曜日　10:00～11:00

●土曜日　16:40～17:40

初心者の方、女性の方　大歓迎！！

ミットを叩いてストレス解消しませんか？

開催日程

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ●
4	5 ○	6	7	8	9	10 ●
11	12	13 休	14	15	16	17 ●
18	19	20	21	22	23	24 ●
25	26 ○	27	28	29	30	31 ●

11月

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

12月

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

休＝休館日

場所 ： ふれーゆ　多目的室
受講料 ： 各1回 1，200円 2回まとめ割 2，200円
※プールまたは大浴場当日券付き
（無料体験の場合は付きません）
※ちょっと体験してみたい方は
1回のみ**無料体験**あります！
1階受付へお声がけください！
※まとめ割はミット打ちでのみ有効
対象 ： 高校生以上　　定員 ： 6名（先着順）

【服装・持ち物等】

軍手、室内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲み物
運動できる服装でご参加ください。

〇ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。
〇申込み後の返金はできません。
〇レッスンの振替えの振替えはできません。
〇定員になり次第、受付終了となります。
〇定員に達していない場合は当日参加も可能です。
〇ロッカーに限りがございますので
お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。
〇レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

横浜市高齢者保養研修施設　ふれーゆ
Wi