

11月の特別レッスン

予約申し込みについて

予約できる枠は10月27日(水)までメール・電話合わせて**2枠**です。

✉メールで申し込み

メールアドレス: toresen@furepla.jp

件名: 特別レッスン申し込み

本文: 名前

電話番号

予約したい枠(日付、曜日、時間帯①か②)



10月19日(火)9時30分～

10月20日(水)まで受付

- **おひとり2枠**までご予約いただけます。
- お申込みは**1つのメールアドレスにつき1人分**となります。(ご家族の方は一緒にお申込みできます)
- 予約の**取り直し・変更**や**返信メールが2日経過しても届かない**場合などのご連絡・お問い合わせは**電話**でお願いいたします。
- メールの内容に不備があった場合、予約のお申込みは完了していません。
【不備通知メールをお送りしますので、不備のあった内容をご確認の上、改めてお申し込みください。】
- ◇ **受付開始時間の前に送信されたメールは無効となりますのでご注意ください。**

☎電話で申し込み

5階トレーニングセンター

10月21日(木)

TEL 04-7165-2885

9時30分～

- 既に**メールで2枠の予約を完了**されている方はお申込みできません。
- お申し込みは**1回の電話で1人分**となります。(ご家族の方は一緒にお申込みできます)

追加予約申し込み

電話でお申込みください。

【メールでのお申し込みはできません。】

10月28日(木)

9時30分～

予約できる枠に制限はありません。

- レッスン当日に空きがある場合、当日9:00～11:00に電話でお申し込みいただけます。
- レッスンを受ける当日に時間変更はできません。
- ご予約をキャンセルされる場合は、電話でのご連絡をお願いいたします。
- 11月2日(火)以降は、電話または5階トレーニングセンター受付での予約お申込みとなります。

特別レッスン予定表

| 日付 | 曜日 | ①13:30~14:30 (13:10~受付) | ②15:30~16:30 (15:10~受付) | 開催場所/料金 |
|--------|----|-----------------------------|-----------------------------|--|
| 11月2日 | 火 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭 | 肩~腕の不調改善(イス) 担当:渡邊 | 2階ふれあいホール (定員30名) 利用料金 300円 (チケットまたは現金) |
| 11月4日 | 木 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | マットde体操 担当:鈴木(智) | |
| 11月9日 | 火 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭 | 胸~脇周辺の不調改善(イス) 担当:渡邊 | |
| 11月11日 | 木 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | マットde体操 担当:鈴木(智) | |
| 11月16日 | 火 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭 | 首~背中ストレッチ(イス) 担当:渡邊 | |
| 11月30日 | 火 | マットde体操 担当:鈴木(智) | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | |

*特別レッスン参加当日は、**必ず検温してからお越しください**。なるべく毎日測定して、平熱を確認しましょう。

注意事項

- 介護予防トレーニングセンターに登録されていない方は参加できません。
- 室内靴、飲み物、マスクを忘れると参加できませんのでご注意ください。
- 同日にマシントレーニング、他の教室との併用はできません。
- 更衣室はありませんので、あらかじめ運動のできる服装でお越しください。