

介護予防トレーニングセンター
《特別レッスン》11月開催について

☒メール予約：10月20日(火) 12:30から受付開始

受付メールアドレス：toresen@furepla.jp

件名：氏名

記入事項：氏名・電話番号・希望枠（日付・曜日・時間帯①か②）



●メールは予約のみ（キャンセル・変更は電話でお願いします）。

●1つのメールアドレスから予約は1名のみ（家族は同じメール可）。

☎電話予約：10月21日(水) 12:30から受付開始

●5階トレーニングセンター：04-7165-2885

●1回の電話でのご予約は1名のみ（家族分は可能）。

1. 予約について【メール】【電話】

① 10月27日(火)までは、お一人様5枠まで予約可能です。

② 10月28日(水) 11:00から追加で予約が可能となります。※複数枠の予約可能

③ 11月1日(日)以降の予約は電話または受付にてお問合せください。

★当日に枠が空いている場合、9:00～11:00の間で電話予約を受け付けます。

★予約をしましたら、申し込んだ枠をメモしておいてください。

★変更や当日キャンセルがないように、よくご検討の上お申し込み下さい。

2. 利用について（料金：300円/チケットまたは現金。おつりはありません）

場所	定員	☒メール枠	☎電話枠	受付開始時間
2階ふれあいホール	30人	15人	15人	20分前

3. メール申込注意事項

- ・お名前・希望内容など、記入事項に不足や間違いがある場合は無効となります。
- ・予約受付開始前に送信されたメールは無効となります。
- ・休館日及び18時30分以降に受信したメールに対する返信は、翌営業日になります。
- ・当日に返送メールが届かない場合は、翌日電話でお問い合わせください。
- ・メールは予約のみとなります（キャンセル・変更はお電話でお願いします）。
- ・メール送信後、電話等での受信確認はご遠慮ください（順次返信致します）。
- ・toresen@furepla.jpからのメールを受信できる設定にしてください。
返信のメールがブロックされている場合、電話でのご連絡は致しません。

4. 注意事項

- ・キャンセルの場合は、電話でご連絡をお願いいたします。
- ・運動のできる服装で来館下さい。
- ・レッスン開始後10分以降は参加できません。
- ・マスク・室内靴・飲み物を忘れると参加できませんのでご注意下さい。
- ・レッスン参加当日は5階トレーニングセンターのご利用はできません(ロッカー・シャワーも含む)。
- ・介護予防トレーニングセンターに登録されている方のみ参加が可能です。

令和2年11月トレーニングセンター特別レッスン予定表

日付	曜日	①13:30~14:30	②15:30~16:30	開催場所
11月1日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
11月2日	月	休館日		
11月3日	火	マットde体操 担当:鈴木(智)	YOGA(マット) 担当:木村	2階ふれあいホール
11月4日	水	ボディメイク&ストレッチ(マット) 担当:菊地	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
11月5日	木	マットエクササイズ 担当:増田	マットde体操 担当:鈴木(智)	2階ふれあいホール
11月6日	金	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
11月7日	土	中止		
11月8日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
11月9日	月	休館日		
11月10日	火	中止		
11月11日	水	ボディメイク&ストレッチ(マット) 担当:菊地	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
11月12日(木) ~ 11月15日(日)		中止		
11月16日	月	休館日		
11月17日	火	中止		
11月18日	水	ボディメイク&ストレッチ(マット) 担当:菊地	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
11月19日	木	中止		
11月20日	金	中止		
11月21日	土	ハワイアンエクササイズ 担当:大浦	マットエクササイズ 担当:増田	2階ふれあいホール
11月22日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	かんたんフィットネス(マット) 担当:菊地	2階ふれあいホール
11月23日	月	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	YOGA(マット) 担当:木村	2階ふれあいホール
11月24日	火	休館日		
11月25日	水	中止		
11月26日	木	中止		
11月27日	金	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
11月28日	土	中止		
11月29日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
11月30日	月	休館日		