

介護予防トレーニングセンター
12月特別レッスン申込について

11月17日から11月23日まではお一人様3枠まで予約可能

✉メール予約：11月17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、予約希望枠（日付・曜日・時間帯①か②）

- 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）
- 1つのメールアドレスにつき予約は1人分のみとなります。（家族分は可能）
- 予約メール送信後2日経過しても返信メールが届かない場合はお電話ください。

☎電話予約：11月19日(木)12:30から受付開始

- 5階トレーニングセンター：04-7165-2885
- 1回の電話につき申し込みは1人分のみとなります。（家族分は可能）
- メールにて3枠の予約が取れている方は申込できません。

1. 予約について

① 11月17日(火)～25日(水)の期間は、1人3枠まで予約可能となります。

② 11月26日(木)12:30から追加予約が可能となります。※複数予約可能

③ 12月1日(火)以降の予約は電話または受付にてお問合せください。

※当日人数に空きがある場合、9:00～11:00の間で電話予約を受け付けます。

●当日の時間変更はできません。

★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
7階研修室/実習室	10名	5人	5人	20分前

3. 注意項

- ・ キャンセルの場合は、電話で必ずご連絡をお願いいたします。
- ・ レッスン開始後 10 分以降は参加できません。
- ・ マスクと室内靴・飲み物を忘れると参加できません。
- ・ 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)
- ・ 更衣室は使用できませんので、あらかじめ運動のできる服装でお越しください。
- ・ 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。

4. メール申込注意事項

- ・ 氏名、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。
- ・ 11月26日（木）12時30分以前に、3枠以上の希望を記載されたものは無効となります。

※無効の場合、予約完了していません。

メールにてお知らせ致しますので正しい内容を再度送信してください。

- ・ 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)
- ・ 返信のメールがブロックされている場合は、メールでの申込は無効になります。

お電話にてメールでの申込は無効とご連絡致します。

令和2年12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
12月1日	火	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	7階研修室
12月2日	水	ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
12月3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
12月4日	金	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	2階ふれあいホール
12月5日	土	中止		
12月6日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	ストレッチ&筋膜リリース(マット) 担当:菊池	7階介護実習室
12月7日	月	休館日		
12月8日	火	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
12月9日	水	ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
12月10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
12月11日	金	中止		
12月12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	7階介護実習室
12月13日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	ストレッチ&筋膜リリース(マット) 担当:菊池	7階介護実習室
12月14日	月	休館日		
12月15日	火	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
12月16日	水	中止		
12月17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
12月18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
12月19日	土	中止		
12月20日	日	中止		
12月21日	月	休館日		
12月22日	火	中止		
12月23日	水	中止		
12月24日	木	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	マットde体操 担当:鈴木(智)	2階ふれあいホール
12月25日	金	中止		
12月26日	土	中止		
12月27日	日	中止		
12月28日	月	休館日		
12月29日	火	休館日		
12月30日	水	休館日		
12月31日	木	休館日		

※日曜日15:30~ストレッチ&筋膜リリースにご参加の方は厚手のフェイスタオルをご持参ください。