

6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5月25日(火)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



5月18日(火)

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)

9時30分～

- 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)
- 予約の取り消し・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

5月21日(金)

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。

5月26日(水)



【メールでのお申し込みはできません。】

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。
- 6月1日(火)以降は、電話または5階トレーニングセンターでの予約お申込みとなります。

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名	15名	15名	20分前
7階研修室/実習室	10名	5名	5名	20分前

注意事項

- 介護予防トレーニングセンターにご登録されていない方は参加できません。
- レッスン開始時間から10分経過後の参加はできません。
- 室内靴・飲み物・マスクをお忘れになるとレッスンには参加できません。
- 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。

令和3年6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
6月1日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	トレーニング&ストレッチ(マット) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
6月2日	水			
6月3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)	2階ふれあいホール
6月4日	金		リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	2階ふれあいホール
6月5日	土			
6月6日	日			
6月7日	月	休館日		
6月8日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	トレーニング&ストレッチ(マット) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
6月9日	水			
6月10日	木			
6月11日	金		マットde体操 担当:鈴木(智)	2階ふれあいホール
6月12日	土			
6月13日	日			
6月14日	月	休館日		
6月15日	火			
6月16日	水			
6月17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)	2階ふれあいホール
6月18日	金			
6月19日	土			
6月20日	日			
6月21日	月	休館日		
6月22日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	トレーニング&ストレッチ(マット) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
6月23日	水			
6月24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)	2階ふれあいホール
6月25日	金			
6月26日	土			
6月27日	日			
6月28日	月	休館日		
6月29日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	トレーニング&ストレッチ(マット) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
6月30日	水			