

# 7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6月24日(木)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](mailto: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)



6月15日(火)

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

6月18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。

【メールでのお申し込みはできません。】

6月25日(金)

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。
- 7月1日(木)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7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
7月1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
7月2日	金			
7月3日	土			
7月4日	日			
7月5日	月	休館日		
7月6日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	筋トレで姿勢改善(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
7月7日	水			
7月8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
7月9日	金		骨格、筋バランスの矯正(マット) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
7月10日	土			
7月11日	日			
7月12日	月	休館日		
7月13日	火			
7月14日	水			
7月15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
7月16日	金		ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	2階ふれあいホール
7月17日	土			
7月18日	日			
7月19日	月	休館日		
7月20日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	筋トレで下半身強化(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
7月21日	水			
7月22日	木			
7月23日	金		マットde体操 担当:鈴木(智)	2階ふれあいホール
7月24日	土			
7月25日	日			
7月26日	月	休館日		
7月27日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	筋トレで姿勢改善(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
7月28日	水			
7月29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
7月30日	金		骨格、筋バランスの矯正(マット) 担当:渡邊	2階ふれあいホール