

# 8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7月29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)



7月13日(火)9時30分～

7月15日(木)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

7月16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。】



7月30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。
- 8月1日(日)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8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
8月1日	日	休館日		
8月2日	月			
8月3日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	姿勢改善ストレッチ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
8月4日	水	休館日		
8月5日	木			
8月6日	金	マットde体操 担当:鈴木(智)		2階ふれあいホール
8月7日	土	休館日		
8月8日	日			
8月9日	月	休館日		
8月10日	火			
8月11日	水	休館日		
8月12日	木			
8月12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
8月13日	金	休館日		
8月14日	土			
8月15日	日	休館日		
8月16日	月			
8月17日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	筋トレ下半身強化(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
8月18日	水	休館日		
8月19日	木			
8月19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
8月20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
8月21日	土	休館日		
8月22日	日			
8月23日	月	休館日		
8月24日	火			
8月25日	水	休館日		
8月26日	木			
8月26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
8月27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
8月28日	土	休館日		
8月29日	日			
8月30日	月	休館日		
8月31日	火			
8月31日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	胸郭のストレッチ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール

\*特別レッスン参加日の朝は、**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。