

# 9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8月26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)



8月17日(火)9時30分～

8月19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**取り直し・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

8月20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。】

8月27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。
- 9月1日(水)以降は、電話または5階トレーニングセンター受付での予約お申込みとなります。

## 特別レッスン予定表

日付	曜日	①13:30～14:30 (13:10～受付)	②15:30～16:30 (15:10～受付)	開催場所／料金
9月2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 (定員30名)  利用料金 300円 (チケットまたは現金)
9月3日	金		ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	
9月7日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	首、肩の不調を改善(イス) 担当:渡邊	
9月9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)	
9月10日	金		背中、腰の不調を改善(イス) 担当:渡邊	
9月14日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	膝、股関節の不調を改善(イス) 担当:渡邊	
9月16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)	
9月24日	金		ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	
9月30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)	

\*特別レッスン参加当日は、**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。

### 注意事項

- 介護予防トレーニングセンターに登録されていない方は参加できません。
- 室内靴、飲み物、マスクを忘れると参加できませんのでご注意ください。
- 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)
- 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。