

# 1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12月22日(水)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)



12月14日(火)9時30分～

件名: 特別レッスン申し込み

本文: 名前

電話番号

12月15日(水)まで受付

予約したい枠(日付、曜日、時間帯①か②)

- **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

12月16日(木)

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。

12月23日(木)

【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9:00～12:30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。
- 1月4日(火)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<br>(13:10～受付)  | ②15:30～16:30<br>(15:10～受付) | 開催場所／料金  |
|-------|----|-----------------------------|----------------------------|--|
| 1月4日  | 火  | ストレッチ&筋トレ(イス)<br>担当:櫻庭      | ストレッチ&筋トレ(イス)<br>担当:渡邊     | 2階ふれあいホール<br>(定員30名)<br><br>利用料金 300円<br>(チケットまたは現金) |
| 1月6日  | 木  | リズム体操&ストレッチ(イス)<br>担当:鈴木(香) | マットde体操<br>担当:鈴木(智)        |  |
| 1月13日 | 木  | リズム体操&ストレッチ(イス)<br>担当:鈴木(香) | マットde体操<br>担当:鈴木(智)        |  |
| 1月18日 | 火  | ストレッチ&筋トレ(イス)<br>担当:櫻庭      | セラバンドエクササイズ(イス)<br>担当:渡邊   |  |
| 1月20日 | 木  | リズム体操&ストレッチ(イス)<br>担当:鈴木(香) | マットde体操<br>担当:鈴木(智)        |  |
| 1月25日 | 火  | ストレッチ&筋トレ(イス)<br>担当:櫻庭      | セラバンドエクササイズ(イス)<br>担当:渡邊   |  |
| 1月27日 | 木  | リズム体操&ストレッチ(イス)<br>担当:鈴木(香) | マットde体操<br>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。
- 同日にマシントレーニング、他の教室との併用はできません。
- 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。