

《特別レッスン》10月開催について

介護予防トレーニングセンター

✉メール予約：9月15日(火)12:30から受付開始

受付メールアドレス：toresen@furepla.jp

件名：名前

記入事項：名前、電話番号、予約希望枠（日付・曜日・時間帯①か②）



- メールは予約のみ（キャンセル・変更は電話でお願いします）
- 1つのメールアドレスから予約は1人分のみ（家族分は可能）
- 18:30以降に受信したメールに対する返信は翌営業日になります。

☎電話予約：9月17日(木)11:00から受付開始 04-7165-2885

- 1回の電話で申し込みは1人分のみ（家族分は可能）

☆予約について【メール】【電話】

- ① 9月15日(火)～22日(火)は、1人5枠まで予約できます。
 - ② 9月24日(木)11:00から追加で予約ができます。※複数枠の予約可能
 - ③ 10月1日(木)以降は、5階に直接か電話予約になります（メール不可）。
- ※枠が空いている場合、当日9:00～11:00の間、電話で予約を受け付けます。

★予約をしましたら、申し込んだ枠をメモしておいてください。

★申し込みの変更や当日キャンセルがないように、よくご検討の上、お申し込み下さい。

☆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人	15人	15人	※20分前
7階研修室または介護実習室	10人	5人	5人	20分前

※受付時間が変更になりました。

☆注意事項

- ・キャンセルの場合は、電話で必ずご連絡をお願いいたします。
- ・レッスン開始後10分以降は参加できません。
- ・マスクと室内靴・飲み物を忘れると参加できません。
- ・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）。
- ・介護予防トレーニングセンターに登録されている方のみ参加が可能です。

令和2年10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
10月1日	木	YOGA(マット) 担当:木村	マットde体操 担当:鈴木(智)	2階ふれあいホール
10月2日	金	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
10月3日	土	ハワイアンエクササイズ 担当:大浦	マットエクササイズ 担当:増田	2階ふれあいホール
10月4日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	かんたんフィットネス(マット) 担当:菊池	2階ふれあいホール
10月5日	月	休館日		
10月6日	火	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	YOGA(マット) 担当:木村	2階ふれあいホール
10月7日	水	ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
10月8日	木	中止		
10月9日	金	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
10月10日	土	ハワイアンエクササイズ 担当:大浦	マットエクササイズ 担当:増田	2階ふれあいホール
10月11日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	かんたんフィットネス(マット) 担当:菊池	2階ふれあいホール
10月12日	月	休館日		
10月13日	火	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	YOGA(マット) 担当:木村	2階ふれあいホール
10月14日	水	ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
10月15日	木	中止		
10月16日	金	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	7階介護実習室
10月17日	土	ハワイアンエクササイズ 担当:大浦	マットエクササイズ 担当:増田	2階ふれあいホール
10月18日	日	中止		
10月19日	月	休館日		
10月20日	火	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	YOGA(マット) 担当:木村	2階ふれあいホール
10月21日	水	ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
10月22日	木	マットエクササイズ 担当:増田	マットde体操 担当:鈴木(智)	2階ふれあいホール
10月23日	金	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
10月24日	土	ハワイアンエクササイズ 担当:大浦	マットエクササイズ 担当:増田	2階ふれあいホール
10月25日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	かんたんフィットネス(マット) 担当:菊池	7階介護実習室
10月26日	月	休館日		
10月27日	火	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	YOGA(マット) 担当:木村	7階介護実習室
10月28日	水	ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	7階研修室
10月29日	木	YOGA(マット) 担当:木村	マットde体操 担当:鈴木(智)	7階研修室
10月30日	金	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
10月31日	土	ハワイアンエクササイズ 担当:大浦	マットエクササイズ 担当:増田	7階研修室

予約受付→TEL:04-7165-2885