

介護予防トレーニングセンター  
3月特別レッスン申込について

2月17日から2月23日まではお一人様3枠まで予約可能

**✉メール予約：2月17日(水) 12:30から受付開始**

受付メールアドレス：toresen@furepla.jp

件名：氏名（フルネーム）

記入事項：氏名、電話番号、予約希望枠（日付・曜日・時間帯①か②）

- メールは予約のみとなります。（キャンセル・変更はお電話でお願いします）
- 1つのメールアドレスにつき予約は1人分のみとなります。（家族分は可能）
- 予約メール送信後2日経過しても返信メールが届かない場合はお電話ください。



**☎電話予約：2月19日(金) 12:30から受付開始**

- 5階トレーニングセンター：04-7165-2885
- 1回の電話につき申し込みは1人分のみとなります。（家族分は可能）
- メールにて3枠の予約が取れている方は申込できません。

1. 予約について「メール」「電話」

① 2月17日(水)～23日(火)の期間は、1人3枠まで予約可能となります。

※メールまたは電話にて3枠まで予約可能です

② 2月24日(水) 12:30から追加予約が可能となります。※複数予約可能

③ 3月1日(月)以降の予約は電話または受付にてお問合せください。

※当日人数に空きがある場合、9:00～11:00の間で電話予約を受け付けます。

●当日の時間変更はできません。

★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。

2. 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/実習室	10名	5人	5人	20分前

### 3. 注意項

- ・ 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。
- ・ 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)
- ・ 更衣室は使用できませんので、あらかじめ運動のできる服装でお越しください。
- ・ 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。
- ・ ご来館してからの会話はご遠慮ください。

### 4. メール申込注意事項

- ・ 氏名、希望内容など記入事項に不足や間違いがある場合は無効となります。
- ・ 予約受付開始前に送信されたメールは無効となります。
- ・ 2月24日（水）12時30分以前に、3枠以上の希望を記載されたものは無効となります。

**※無効の場合、予約完了していません。**

メールにてお知らせ致しますので正しい内容を再度送信してください。

- ・ メールは予約のみとなります。(キャンセル・変更はお電話でお願いします)
- ・ メール送信後、電話等での受信確認はご遠慮ください。(順次返信致します)
- ・ 返信のメールがブロックされている場合は、メールでの申込は無効になります。

お電話にてメールでの申込は無効とご連絡致します。

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

※日曜日15:30~ストレッチ&筋膜リリースにご参加の方はバスタオルをご持参ください。