

ハッピー体操教室 10月生

イス体操☆多カラダをほぐしながら加齢とともに
衰える筋肉を鍛えましょう！！

申込期間：9月7日(火) 9:30から9月22日(水) 12:00まで

・メール申込「先着順」受付メールアドレス：toresen@furepla.jp

件名：ハッピー体操教室 10月生

記入事項：氏名（フルネーム）、電話番号、時間帯①か②



- 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)
- 申込メール送信後、翌日に返信メールが届かない場合はお電話ください。(当日は電話不可)
- 以下の内容のメールは無効となります。
記載内容の不足、受付開始時間前、こちらからのメールを受け取れない方

・来館申込「先着順」

- 申込できるのはご本人のみとなります。(家族分は可能)



担当：押田・大浦が約30分交代で60分の体操を行います。

開催日程：水曜日①13:30から14:30 ②15:00から16:00

日にち：10月6日・13日・20日・27日、11月10日・17日・24日

12月1日・8日・15日・22日 ※11月3日はお休みになります。

〔定員〕 各クラス30名「メール枠20名」「来館枠10名」先着順

〔料金〕 1回300円チケットまたは現金

〔場所〕 2階ふれあいホール 受付は開始15分前になります。

2次募集：9月14日(火) 10時以降の空きはメールまたは来館にて申込可能

注意事項

- ・マスク（着用）と室内靴・飲み物を忘れると参加できません。
- ・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。