

7月 特別レッスン予約申し込みについて

6月22日(水)までは、メールと電話の予約を合わせて、おひとり2枠までとなります。

メールで申し込み

メールアドレス：toresen@furepla.jp

件名：特別レッスン申し込み

6月21日(火)9時30分～

本文：名前

電話番号

6月22日(水)まで受付

予約したい2枠(日付、曜日、時間帯①、②、③、④)



- 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)
 - 予約申し込みについての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

6月23日(木)

TEL04-7165-2885

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。】

6月30日(木)

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、レッスン開始1時間前まで電話で予約を受け付けています。
- キャンセルされる場合は、早めにご連絡くださいますよう、ご協力をお願いします。
- 7月1日(金)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。

2階ふれあいホール

日付	曜日	① 13:30~14:30 (13:15~受付)	② 15:00~16:00 (14:45~受付)	開催場所/料金
7月6日	水	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 渡邊	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 大浦	2階ふれあいホール (定員40名) 利用料金300円 5階トレーニングセンターで 300円の子チケットを お買い求めください
7月13日	水	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 渡邊	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 大浦	
7月20日	水	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 渡邊	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 大浦	
7月27日	水	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 渡邊	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 大浦	

6階トレーニングルーム3

日付	曜日	③ 10:00~11:00 (9:45~受付)	④ 14:00~15:00 (13:45~受付)	開催場所/料金
7月2日	土		マットエクササイズ 担当: 増田	6階トレーニングルーム3 (定員10名) 利用料金300円 5階トレーニングセンターで 300円の子チケットを お買い求めください
7月5日	火		ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	
7月7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)	
7月9日	土		マットエクササイズ 担当: 増田	
7月12日	火		ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	
7月14日	木		マットde体操 担当: 鈴木 (智)	
7月15日	金	リズム体操&ストレッチ (イス) 担当: 鈴木 (香)		
7月16日	土		マットエクササイズ 担当: 増田	
7月21日	木		マットde体操 担当: 鈴木 (智)	
7月22日	金	リズム体操&ストレッチ (イス) 担当: 鈴木 (香)		
7月23日	土		マットエクササイズ 担当: 増田	
7月26日	火		ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	
7月28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)	
7月29日	金	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭		
7月30日	土		マットエクササイズ 担当: 増田	

【注意事項】

- 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。