

## 8月 特別レッスン予約申し込みについて

7月20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](mailto:toresen@furepla.jp)

件名：特別レッスン申し込み

本文：名前

電話番号

予約したい2枠（日付、曜日、時間帯①、②、③）



7月12日(火)9時30分～

7月13日(水)まで受付

- 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

7月14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。】**

7月21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。
- 8月2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。

## 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
8月2日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	簡単バランストレーニング (イス) 担当: 渡邊	2階ふれあいホール 定員 イス 【40名】 マット 【30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
8月3日	水	リズムフィットネス (イス) 担当: 増田	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 大浦	
8月4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)	
8月18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)	
8月23日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	簡単バランストレーニング (イス) 担当: 渡邊	
8月24日	水	リズムフィットネス (イス) 担当: 増田	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 大浦	
8月30日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	全身ストレッチ (イス) 担当: 渡邊	
8月31日	水	リズムフィットネス (イス) 担当: 増田	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 14:00~15:00 (13:45~受付)	開催場所/料金
8月9日	火	マットde体操 担当: 鈴木 (智)	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
8月11日	木	リズム体操&ストレッチ (イス) 担当: 鈴木 (香)	
8月25日	木	リズム体操&ストレッチ (イス) 担当: 鈴木 (香)	

### 【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。