

## 12月 特別レッスン予約申し込みについて

11月23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

11月15日(火)9時30分から

本文：名前

電話番号

11月16日(水)まで受付

予約したい2枠（日付、曜日、時間帯①、②）



- 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）
  - 予約についてのお問い合わせ、キャンセルの連絡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

11月17日(木)

TEL04-7165-2885

9時30分から受付

- **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。】**

11月24日(木)

9時30分から受付

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。
- **11月25日(金)以降、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	①13:30~14:30 (13:15~受付)	②15:00~16:00 (14:45~受付)	開催場所/料金
12月1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)	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円の手ケットを お買い求めください
12月6日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	ストレッチ&脚トレ (イス) 担当: 渡邊	
12月7日	水	リズムフィットネス (イス) 担当: 増田	ハワイアンdeエクササイズ (イス) 担当: 大浦	
12月8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)	
12月13日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	ステップ&バランス (イス) 担当: 渡邊	
12月14日	水	リズムフィットネス (イス) 担当: 増田	ハワイアンdeエクササイズ (イス) 担当: 大浦	
12月15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)	
12月20日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	ライントレーニング (イス) 担当: 渡邊	
12月21日	水	リズムフィットネス (イス) 担当: 増田	ハワイアンdeエクササイズ (イス) 担当: 大浦	
12月22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)	

### 【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。