

5月 特別レッスン予約申し込みについて

4月19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

4月11日(火)9時30分から

本文：名前

電話番号



4月12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。
- 一つのアドレスでご家族一緒に申し込み可能です。
- **予約希望枠が一緒の場合に限り、代表者1名+他2名、計3名分まで一つのアドレスで申し込み可能です（全員の氏名を記載してください）。**
この場合、代表者の方に予約確認のメールを返信します。
- 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。】

電話申し込み

5階トレーニングセンター

4月13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。】

4月20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。
- 4月21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
5月9日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	ストレッチ&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
5月10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	
5月11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)	
5月16日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	ストレッチ&トレーニング (イス) 担当: 渡邊	
5月17日	水	姿勢改善ストレッチ (イス) 担当: 渡邊	ハワイアンdeエクササイズ (イス) 担当: 大浦	
5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)	
5月23日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	ストレッチ&トレーニング (イス) 担当: 渡邊	
5月24日	水	姿勢改善ストレッチ (イス) 担当: 渡邊	ハワイアンdeエクササイズ (イス) 担当: 大浦	
5月25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)	
5月30日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	ストレッチ&トレーニング (イス) 担当: 渡邊	
5月31日	水	リズム体操&ストレッチ (イス) 担当: 鈴木 (香)	ハワイアンdeエクササイズ (イス) 担当: 大浦	

【注意事項】

- 室内靴、飲み物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。