

10月 特別レッスン予約申し込みについて

予約枠数に制限はありませんので、ご希望の枠をご予約ください。

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

9月12日(火)9時30分から

本文：名前

電話番号

9月13日(水)まで受付

予約したい枠（日付、曜日、時間帯①、②）



- 一つのアドレスでご家族一緒にお申し込み可能です。
- 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（必ず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。
- 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。
- 予約の取り消し・変更や予約確認メールが1日経過しても届かない場合はお電話でのお問い合わせをお願い致します。

電話申し込み

9月14日(木)

5階トレーニングセンター

9時30分から受付

TEL04-7165-2885

- 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。）

- ◇ 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。
- ◇ 9月15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 |
|--------|----|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月3日 | 火 | ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭 | 姿勢改善ストレッチ (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円の手ケットを お買い求めください |
| 10月4日 | 水 | リズムフィットネス (イス) 担当: 増田 | | |
| 10月5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) | |
| 10月17日 | 火 | ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭 | 姿勢改善ストレッチ (イス) 担当: 渡邊 | |
| 10月18日 | 水 | リズムフィットネス (イス) 担当: 増田 | | |
| 10月19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) | |
| 10月24日 | 火 | ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭 | 姿勢改善ストレッチ (イス) 担当: 渡邊 | |
| 10月25日 | 水 | リズムフィットネス (イス) 担当: 増田 | | |
| 10月26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) | |
| 10月31日 | 火 | ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭 | 姿勢改善ストレッチ (イス) 担当: 渡邊 | |

【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。