

5月の特別レッスン

予約申し込みについて

予約できる枠は4月20日(火)までメール・電話合わせて3枠です。

✉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

本文: 名前

電話番号

予約したい枠(日付、曜日、時間帯①か②)



4月13日(火)

9時30分～

- **おひとり3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)
- 予約の**取り消し・変更**や**返信メールが2日経過しても届かない**場合などのご連絡・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

4月16日(金)

TEL 04-7165-2885

9時30分～

- 既に**メールで3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。

4月21日(水)

【メールでのお申し込みはできません。】

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、当日9:00～11:00に電話でお申し込みいただけます。
- レッスンを受ける当日に時間変更はできません。
- ご予約をキャンセルされる場合は、電話でのご連絡をお願いいたします。
- 5月1日(土)以降は、電話または5階トレーニングセンターでの予約お申込みとなります。

利用について(料金:300 円/チケットまたは現金。おつりはありません)

場所	定員	✉メール枠	☎電話枠	受付開始時間
2 階ふれあいホール	30 名	15 名	15 名	20 分前
7 階研修室/実習室	10 名	5 名	5 名	20 分前

注意事項

- 介護予防トレーニングセンターにご登録されていない方は参加できません。
- レッスン開始時間から10分経過後の参加はできません。
- 室内靴・飲み物・マスクをお忘れになるとレッスンには参加できません。
- レッスン参加当日は5階トレーニングセンターのご利用はできません。
(ロッカー・シャワーも含む)
- 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。

令和3年5月トレーニングセンター特別レッスン予定表

日付	曜日	①13:30~14:30	②15:30~16:30	開催場所
5月1日	土			
5月2日	日			
5月3日	月	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	2階ふれあいホール
5月4日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	マットde体操 担当:鈴木(智)	2階ふれあいホール
5月5日	水			
5月6日	木	休館日		
5月7日	金			
5月8日	土			
5月9日	日			
5月10日	月	休館日		
5月11日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	トレーニング&ストレッチ(マット) 担当:渡邊	7階介護実習室
5月12日	水			
5月13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
5月14日	金		ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
5月15日	土			
5月16日	日			
5月17日	月	休館日		
5月18日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	トレーニング&ストレッチ(マット) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
5月19日	水			
5月20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
5月21日	金		リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	2階ふれあいホール
5月22日	土			
5月23日	日			
5月24日	月	休館日		
5月25日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	トレーニング&ストレッチ(マット) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
5月26日	水			
5月27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
5月28日	金		マットde体操 担当:鈴木(智)	2階ふれあいホール
5月29日	土			
5月30日	日			
5月31日	月	休館日		