

《マシントレーニング》10月開催について

✉メール予約：9月8日(火) 12:30から受付開始

送信メールアドレス：toresen@furepla.jp



件名：お名前

記入事項：お名前・電話番号・予約曜日・時間帯

- メールは予約のみ（キャンセル・変更はお電話でお願いします）
- 1つのメールアドレスから予約は1名のみ（家族は可能）
- 18時30分以降に受信したメールに対する返信は翌営業日になります

☎電話予約：9月10日(木) 11:00から受付開始

- 1回のお電話で申し込みは1名のみ（家族は可能）

1. 予約について

- ① 9月8日(火)～9月19日(土)まではお一人様1枠までの予約です。
- ② 9月20日(日) 11時00分から追加で1枠予約が可能になります。
- ③ 10月1日(木)以降は、来館または電話予約になります。（メール不可）
- ④ 予約は先着順。定員13名。【メール枠（6名）、電話枠（7名）】

<⑥枠のみ 定員10名（メール枠5名・電話枠5名）>

	①9時00分～ 10時30分	②10時40分～ 12時10分	③12時20分～ 13時50分	④14時00分～ 15時30分	⑤15時40分～ 17時10分	⑥17時00分～ 18時30分
火曜日	○	○		○	○	○
水曜日	○	○		○	○	○
木曜日			○	○	○	○
金曜日	○	○		○	○	○
土曜日	○	○		○	○	○
日曜日					○	○

2. 利用について

- ① 予約した曜日・時間枠で1ヶ月間ご利用が可能です。
- ② 1枠につき、2日以上のお休みはお控えください。
- ③ 同日、マシントレーニングと特別レッスンの併用は不可になります。

〈場 所〉5階トレーニングセンター

〈利用料金〉1回シニア 220円 一般 300円

〈営業時間〉9時から19時（ナイト会員の方はご利用できません。）

〈トレーニング時間・定員〉 1枠90分・1日6枠

3. 注意事項

- ・ 距離を保つため、使用するマシンとエアロバイクを限らせていただきます。
- ・ ウォーキングマシン、フローミル、サウナ、シャワーのご利用はできません。
- ・ 運動をしながらの会話はお控え下さい。
- ・ ロッカー（更衣室）のご利用はできません。荷物は指定の場所に置いてください。
- ・ ご利用時間終了の20分前には、終了のストレッチを開始して下さい。
- ・ マスクと室内靴・飲み物を忘れると参加できませんのでご注意ください。
- ・ キャンセルや枠の変更は9月中にお願い致します。

※ 11月マシントレーニングのご利用をご希望の方は10月中旬に申込みが必要になります。