

## 5月 特別レッスン予約申し込みについて

### メール予約

4月21日(火)9時30分から

4月22日(水)まで受付

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、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。（トレーニングセンターTEL04-7165-2885）

### 来館予約

4月23日(木)

9時30分から受付

### 5階トレーニングセンターで

お申し込みください。

- 予約の際は、原則としてご本人がお申し込みください。
- **来館者専用の予約枠があります。**

◇ レッスン当日に空きがある場合、レッスン開始1時間前まで電話での予約も受け付けています。  
◇ 既に予約している枠のキャンセルや日時の変更は、お電話でも受け付けていますので、早めにご連絡ください。ご協力をお願いします。

日付	曜日	①13:30~14:30 (13:15~受付)	②15:00~16:00 (14:45~受付)
5月12日	火	ペットボトルdeトレーニング (イス) 担当: 須崎	良い姿勢が健康を作る! 「体を整えるストレッチ」 (イス) 担当: 渡邊
5月14日	木	体幹トレーニング (マット) 担当: 増田	タオルdeマット 肩こり解消して姿勢が良くなる体操 担当: 鈴木 (智)
5月19日	火	セラバンドトレーニング (イス) 担当: 須崎	良い姿勢が健康を作る! 「体幹を鍛えて安定した姿勢へ」 (イス) 担当: 渡邊
5月21日	木	リズム体操 (イス) 担当: 鈴木 (か)	ボールdeイス 身体を整える!!お腹回りすっきり体操 担当: 鈴木 (智)
5月26日	火	ペットボトルdeトレーニング (イス) 担当: 須崎	良い姿勢が健康を作る! 「歩行のための筋力アップ」 (イス) 担当: 渡邊
5月28日	木	体幹トレーニング (マット) 担当: 増田	マットde体操 身体を整えてバランスと筋力UP体操 担当: 鈴木 (智)

### 【レッスンに参加する際の注意】

- ※ **レッスンに参加する際は必ず血圧を測定してください。**  
レッスン開始時刻から1時間以内の測定をお願いします。  
 測定をしていない、測定した時間が早すぎる、運動の実施基準を超えている方は  
 参加できませんのでご注意ください。  
 <<測定場所>>  
 5階トレーニングセンター (レッスン開始1時間前から測定できます。)  
 2階ホール入口 (測定は2回までとします。)
- ※ **レッスン開始時間までに受付をお済ませください。**  
受付がお済みでない方は、参加できませんのでご注意ください。
- ※ 飲み物を忘れると参加できませんのでご注意ください。
- ※ 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。