

9月 特別レッスン予約申し込みについて

メール予約

8月18日(火)9時30分から

8月19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

8月20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ますよう、ご協力をお願いします。

【2階 ふれあいホールで開催】

日付	曜日	① 13:30～14:30 (13:15～受付)	② 15:00～16:00 (14:45～受付)
9月1日	火	ペットボトルdeトレーニング (イス) 担当：須崎	【ひざ痛ケア】 足裏から安定した土台作り(イス) 担当：渡邊
9月3日	木	体幹トレーニング (マット) 担当：増田	タオルdeマット 肩こり予防と筋力UP体操 担当：鈴木 (智)
9月8日	火	セラバンドトレーニング (イス) 担当：須崎	【転倒予防】 ピタッと止まれる体幹作り (イス) 担当：渡邊
9月10日	木	リズム体操 (イス) 担当：鈴木 (か)	ボールdeイス 基礎トレーニングで疲れにくい身体作り 担当：鈴木 (智)
9月15日	火	ペットボトルdeトレーニング (イス) 担当：須崎	【肩こり撃退】 肩甲骨を動かし軽い肩へ (イス) 担当：渡邊
9月17日	木	体幹トレーニング (マット) 担当：増田	ボールdeマット 腰痛予防と筋力UP体操 担当：鈴木 (智)
9月29日	火	【腰痛予防】 背中を伸ばして姿勢リセット (イス) 担当：渡邊	【全身運動】 スムーズに動ける快適な体へ (イス) 担当：渡邊

利用料金は300円です。

5階のトレーニングセンターにある券売機にて、300円のレッスン券をご購入ください。

【レッスン参加時の重要なお願い】

1. 事前の血圧測定が「必須」です

レッスン開始1時間以内に必ず測定してください。

未測定、測定時刻が早すぎる、または基準値を超えている場合は**参加不可**となります。

【測定場所】

5階トレーニングセンター（開始1時間前から測定可）

2階ホール入口（測定は2回まで）

2. 開始時間までに受付をお願いします

時間を過ぎてからの受付、および未受付でのご参加はお断りしております。

3. お飲み物を必ずご持参ください

安全のため、お忘れの場合はレッスンに参加できません。

4. 運動着でお越しください

施設内に更衣室はございません。あらかじめ運動ができる服装でご来場ください。