

## 1月 特別レッスン予約申し込みについて

### メール予約

12月16日(火)9時30分から

12月17日(水)まで受付

メールアドレス : [toresen@furepla.jp](mailto: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申し込み可能です。
- 予約希望枠が一緒に場合に限り、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

5階トレーニングセンターで

12月18日(木)

お申し込みください。

9時30分から受付

- 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。

| 日付    | 曜日 | ①13:30~14:30<br>(13:15~受付)  | ②15:00~16:00<br>(14:45~受付)            | 開催場所/料金  |
|-------|----|-----------------------------|---------------------------------------|--|
| 1月8日  | 木  | リズム体操（イス）<br>担当：鈴木（か）       | 姿勢改善エクササイズ（イス）<br>担当：渡邊               | 2階ふれあいホール  |
| 1月15日 | 木  | 体幹トレーニング（マット）<br>担当：増田      | ボールdeマット<br>身体を整える!!簡単な体操<br>担当：鈴木（智） | 【定員】   |
| 1月20日 | 火  | ペットボトルdeトレーニング（イス）<br>担当：須崎 | 全身すっきり “椅子ピラティス”<br>担当：渡邊             | 45名<br>(メール予約、来館予約)                                  |
| 1月22日 | 木  | リズム体操（イス）<br>担当：鈴木（か）       | ボールdeイス<br>身体を整える!!簡単な体操<br>担当：鈴木（智）  |  |
| 1月27日 | 火  | ペットボトルdeトレーニング（イス）<br>担当：須崎 | 肩こり解消&猫背リセット（イス）<br>担当：渡邊             | 利用料金300円<br>5階トレーニングセンターで<br>300円のチケットを<br>お買い求めください |
| 1月29日 | 木  | 体幹トレーニング（マット）<br>担当：増田      | マットde体操<br>身体を整える!!簡単な体操<br>担当：鈴木（智）  |  |

※レッスンの内容などにより定員人数に変更（増減）がある場合がございます。

#### 【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。

※ 室内靴、飲み物を忘れるごとに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。