

12月 特別レッスン予約申し込みについて

メール予約

11月18日(火)9時30分から

11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

11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。

日付	曜日	①13:30~14:30 (13:15~受付)	②15:00~16:00 (14:45~受付)	開催場所/料金
12月2日	火	ペットボトルdeトレーニング (イス) 担当:須崎	姿勢改善エクササイズ (イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール 【定員】 45名 (メール予約、来館予約)
12月4日	木	体幹トレーニング (マット) 担当:増田	ボールdeマット 身体を整える!!簡単な体操 担当:鈴木 (と)	
12月9日	火	セラバンドde筋力アップ (イス) 担当:須崎	背すじを伸ばす“体幹貯筋” (イス) 担当:渡邊	
12月11日	木	リズム体操 (イス) 担当:鈴木 (か)	簡単ダンスフィットネス (イス) 担当:増田	
12月16日	火	ペットボトルdeトレーニング (イス) 担当:須崎	肩こり解消&猫背リセット (イス) 担当:渡邊	
12月18日	木	体幹トレーニング (マット) 担当:増田	マットde体操 身体を整える!!簡単な体操 担当:鈴木 (と)	
12月23日	火	セラバンドde筋力アップ (イス) 担当:須崎	膝にやさしい“ゆる筋トレ” (イス) 担当:渡邊	
12月25日	木	リズム体操 (イス) 担当:鈴木 (香)	ボールdeイス 身体を整える!!簡単な体操 担当:鈴木 (智)	
				利用料金300円 5階トレーニングセンターで 300円のチケットを お買い求めください

【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。