

フィットネススタジオ・Gpr フィットネススタジオ営業再開のご案内

平素は和幸カントリー倶楽部をご愛顧賜り、誠にありがとうございます。

弊社は、4月16日、政府の緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大されたことに伴い、現在レッスン休講しておりましたHANA フィットネス・Gpr フィットネスを6月より特別プログラムにて再開予定と致します。

具体的な開催日時に関しましては後日お知らせ致します。

会員の皆様にはご不便とご迷惑をおかけ致しますこと、お詫び申し上げます。

レッスン再開時は、新型コロナ感染症対策を行いながらレッスンを実施致します。

- ・3蜜を避けるため、利用最大人数を6名～8名と致します。
 - ・3蜜を避ける為、ロッカールーム・スタジオ内トイレはご利用不可と致します。
 - ・各レッスンのインターバルを15分とし、レッスン間の消毒・換気を徹底致します。
 - ・多くのお客様にレッスン参加いただく為、同じインストラクターのクラスは1日1本の利用可と致します。
 - ・他のお客様との接触を避けるため、しばらくの間、レッスン道具の使用中止と致します。
- (ヨガマット・ストレッチマット・ストレッチポール・バランスボール・ジムボールなど)
 ※ヨガマット・ストレッチマットはご自身でご用意下さい。フロントにてヨガマットレンタル可 200円(税込)

以下、スタジオへの追加項目です。

【HANA フィットネススタジオにメディテーションスタジオ枚方を追加】

HANA フィットネススタジオのプログラムで「マインドフルネス・メディテーション」が受講可能となりました。心のトレーニングとしてオススメのプログラムですので、ぜひご参加ください。

【自宅でご利用いただける「ホームエクササイズ動画配信」がスタート】

スタジオに来られない場合など、気軽にできるショートプログラムを配信、「肩こり・腰痛予防体操」や、「ボディメイク(筋トレ)プログラム」などを配信致します。ぜひご活用くださいませ。

【フィットネス退会につきまして】

通常、前月の10日までにお申し込みとなっておりますが、5月末退会希望のお客様は5月31日まで受付を致します。お手続きは直接フロント、もしくは現在特別にメールでも承っております。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

[和幸カントリー倶楽部 072-896-1000]

2020年再会時スタジオスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
			休館日		フラダンス 【大柴】9:00~9:45 定員：6名		
	ハタヨガ 【日下部】10:00~10:45 定員：8名	ベースストレッチ 【鈴木】10:00~10:45 定員：8名			ボディメイク 【大曾根】9:10~9:45 定員：6名	フラダンス 【大柴】10:00~10:45 定員：6名	マインドフルネス メディテーション 【川村】10:00~10:40 定員：6名
アシュタンガヨガ 【7ドリー】10:30~11:35 定員：6名	ハタヨガ 【日下部】11:00~11:45 定員：8名	ベースストレッチ 【鈴木】11:00~11:45 定員：8名			ボディメイク 【大曾根】10:00~10:35 定員：6名	ベースストレッチ 【鈴木】11:00~11:45 定員：8名	アシュタンガヨガ 【7ドリー】10:30~11:35 定員：6名
アシュタンガヨガ 【7ドリー】11:50~12:55 定員：6名	マインドフルネス メディテーション 【三好】13:00~13:40 定員：6名	ベースストレッチ 【鈴木】12:00~12:45 定員：8名			ハタヨガ 【島崎】10:50~11:25 定員：8名	ベースストレッチ 【鈴木】12:00~12:45 定員：8名	アシュタンガヨガ 【7ドリー】11:50~12:55 定員：6名
マインドフルネス メディテーション 【大橋綾子】13:00~13:40 定員：6名		太極拳 【山下】13:00~13:45 定員：6名			ハタヨガ 【島崎】11:40~12:15 定員：8名	ハタヨガ 【日下部】13:00~13:45 定員：8名	
		太極拳 【山下】14:00~14:45 定員：6名			ヴィンヤサヨガ 【上田】12:30~13:15 定員：6名		
					ヴィンヤサヨガ 【上田】13:30~14:15 定員：6名		

2020年再会時スタジオスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
メンフィジ 【川村】12:00~12:45 定員：6名			休館日		メディテーション & ストレッチ 【大橋】12:00~12:40 定員：6名		
ゴルフボディメイク 【川村】13:00~13:45 定員：6名							メンフィジ 【川村】13:00~13:45 定員：6名
パッティング 【山口】14:30~15:10 定員：3名					メディテーション 【三好】14:05~14:45 定員：6名		ゴルフボディメイク 【川村】14:00~14:45 定員：6名
メディテーション & ストレッチ 【大橋】16:00~16:40 定員：6名		ゴルフで使いたい 股関節を作る 【中津】15:05~15:45 定員：6名					ストレッチ&体幹 【松本】16:05~16:45 定員：8名
	パッティング 【松本】18:05~18:45 定員：3名				ゴルファーのための 肩甲骨体操 【中津】19:05~19:45 定員：8名	メンフィジ 武 【山口】19:05~19:45 定員：6名	パッティング 【山口】18:00~18:40 定員：3名
	ストレッチ&体幹 【松本】21:05~21:45 定員：8名	ゴルファーのための 肩甲骨体操 【中津】21:05~21:45 定員：8名			パッティング 【三好】20:05~20:45 定員：3名	パッティング 【中津】20:00~20:40 定員：3名	メンフィジ High 【三好】19:05~19:45 定員：6名