



# コロナに負けるな！



DoWELL Ichinomiya



## 『心と体を守る』応援プロジェクト



コロナストレスの軽減！



こどもの居場所の提供！



自粛による運動不足の解消！

※当施設では、コロナ自粛による皆様の心身のストレスや運動不足などの喫緊の問題に対し、心のストレスを軽減し、身体を動かす機会の提供を行います。実施については「三密」を徹底的に回避した上で、少人数制にて開催いたします。

### 5月11日(月)～5月30日(土)

～プロジェクト内容～

#### 1. 心と体の健康を取り戻す！『少人数パーソナル・トレーニング』

時間：45分 定員：各3名 場所：ライブルーム&Aスタジオ

#### 2. 親子で体力作り！更に良好な親子関係を構築しよう！

『自宅でできるトレーニングを親子で楽しく実践します』

時間：45分 定員：各3名or 1家族2～5名 場所：ライブルーム&Aスタジオ

#### 3. 運動不足を解消し、コロナに負けない『スーパーキッズ！』

時間：45分 定員：各5名 場所：Bスタジオ&駐車場

#### 4. ノータッチ『ゴルフスクール』

時間：50分 定員：最大3名 場所：ゴルフ館

#### 5. ご自宅の食卓を美味しく彩る『新助ぎょうざ』完全予約販売

テイクアウト冷凍ぎょうざ事前予約制。フロントにてお渡し致します。

※左記、内容は休館期間中の限定プロジェクトとなります。

※対象者は、1=大人、2=大人・子ども・親子、3=子ども

4=大人、5=どなたでも

※詳しい一覧表は「プログラム詳細」をご確認ください。

※3密を回避するため、プログラム参加について以下、ご注意ください。

①レッスン受講者は検温実施します(平熱以外の方は受講できません)

②マスクをご持参頂き、入退館の際は手洗い、アルコール消毒を実施してください。

③レッスン受講者以外の方の入館をお断り致します。お車でお待ち頂くか、レッスン終了時間に合わせてお迎えにお越しく下さい。

### 受付開始：5月8日(金)10:00～

マルチスタジオ ドゥエルー宮  
お問い合わせ：0586-44-2100

## プログラム詳細

No.	プログラム名	定員 予約について	参加費 (税別)	時間 場所	内容・詳細
1	心と体の健康を取り戻す！ 少人数パーソナル・トレーニング	各2～3名	1人=2,500円	45分 ライブ + Aスタジオ	コロナによる外出自粛により運動不足が不安視されている昨今。私たちは参加者の方の目的に沿ったトレーニング指導を行なうことで、運動の楽しさを実感していただき、心も体も健康になるお手伝いをいたします。少人数制にて実施します。帰宅後、ご自宅で正しく行えるトレーニングもご紹介いたします。
2	親子で体力づくり！ 更に良好な親子関係を構築しよう！ ～自宅でできるトレーニングを 親子で楽しく実践します～	各3名  1家族予約 2名～5名	①1回=1,100円 ②1スクール3回 =3,000円  1家族=3,000円	45分  ライブ + Aスタジオ	お子さまにも安全に、そして安心して行える筋トレを中心に行ないます。また、ご自宅でご家族揃ってできる正しいトレーニングを『体幹』部分を中心にトレーニングします。家族の絆を深めるツールとして、ぜひ親子でご参加してみてください。もちろん1人での参加も可能です。
3	運動不足を解消し、コロナに負けない スーパーキッズ！	各5名	①1回=1,100円 ②1スクール3回 =3,000円	45分  Bスタ + 駐車場	長期外出自粛での運動不足、体力が落ちているのでは？と心配の声が多く聞かれます。私たちは、少人数制の運動教室を実施いたします。お子様には久々の運動で思い切りストレスを発散していただきたいです。雨以外は、外(駐車場、道路側はパイロンや車を並べて侵入制限をして)開放的な外で一部行います。室内用・屋外用の運動しやすい靴をお持ちください。
4	ノータッチ・ゴルフスクール (ゴルフ会員様向けの通常スクール)	最大3名	-	50分  ゴルフ館	通常のゴルフ会員レッスンですが、定員3名、指導者はノータッチ、換気・消毒など万全の対策でレッスンを実施いたします。普段のレッスンよりモニター(動画)解析や分かりやすい指導を心がけて実施致します。振替も7月末まで可能ですので、5月中、是非一度でもお越し下さいませ。
5	ご自宅の食卓を美味しく彩る 『新助ぎょうざ』 予約販売	事前予約制	1袋28個入り ¥900 (972)	-  フロント販売	美味しい餃子で有名な「新助ぎょうざ」の期間限定販売。コロナで外出自粛、ご家庭でのお食事の多い中、ご自宅の食卓を美味しく楽しく彩るのに最適な餃子。ご自宅用だけでなく、お友達・ご親族にもプレゼントできます。この機会にいかがでしょうか？

# ドゥエルー宮 2020年5月11日～5月30日 『心と体を守る』応援プロジェクト スケジュール

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	
月曜日	A スタジオ	1. 少人数制パーソナルトレーニング										
	ライブルーム	2. レッスン時間以外もご相談ください			2. 12:00～12:45 親子トレーニング		2. 14:00～14:45 親子トレーニング					
	B スタジオ	3. 11:00～11:45 スーパーキッズ			3. 13:00～13:45 スーパーキッズ			3. 15:30～16:15 スーパーキッズ		3. 17:00～17:45 スーパーキッズ		
火曜日	A スタジオ	1. 少人数制パーソナルトレーニング										
	ライブルーム	2. レッスン時間以外もご相談ください			2. 11:00～11:45 親子トレーニング		2. 14:00～14:45 親子トレーニング		2. 16:00～16:45 親子トレーニング			
	B スタジオ											
水曜日	A スタジオ	1. 少人数制パーソナルトレーニング										
	ライブルーム	2. レッスン時間以外もご相談ください			2. 11:00～11:45 親子トレーニング		2. 14:00～14:45 親子トレーニング		2. 16:00～16:45 親子トレーニング			
	B スタジオ											
木曜日	A スタジオ	1. 少人数制パーソナルトレーニング										
	ライブルーム	2. レッスン時間以外もご相談ください			3. 11:00～11:45 スーパーキッズ		3. 15:30～16:15 スーパーキッズ				3. 17:00～17:45 スーパーキッズ	
	B スタジオ											
金曜日	A スタジオ	1. 少人数制パーソナルトレーニング										
	ライブルーム	2. レッスン時間以外もご相談ください			2. 11:00～11:45 親子トレーニング		2. 14:00～14:45 親子トレーニング		2. 16:00～16:45 親子トレーニング			
	B スタジオ											
土曜日	A スタジオ	1. 少人数制パーソナルトレーニング										
	ライブルーム	2. レッスン時間以外もご相談ください			2. 12:00～12:45 親子トレーニング		2. 13:00～13:45 親子トレーニング		2. 16:30～17:15 親子トレーニング			
	B スタジオ	3. 11:00～11:45 スーパーキッズ			3. 14:00～14:45 スーパーキッズ			3. 15:30～16:15 スーパーキッズ				