

## 更なる外出自粛を受けて

4月24日(金)～5月7日(木)までジムを休館とします。

それに伴い下記内容が変更となっているところがあるので再度ご確認をお願いします。

今回の事態が収束するまで下記の通りの運営となります。

※一部準備が整い次第スタート

※状況により内容が変わることがあります。

- ・ジムに入る前にうがい、手洗い、アルコール消毒を。
- ・更衣室は2名ずつの使用で、2名入っている場合は退出するまでお待ちください。  
(更衣室は長居せず、シャワー・着替えは手短に。)
- ・ジム内では常にマスクを着用
- ・ジム内での密集を避ける為、短時間集中での運動を。
- ・ジム内を常に換気していて、室内が冷え込みやすいので暖かい服をお持ちください。  
(寒いと言われても窓は閉められないのでご注意を)
- ・ヨガ・ピラティス・筋トレをオンライン配信します。 オンライン飲み会も開催したいと思うので楽しみに♪
- ・今後、全ての時間を完全予約制での運営を考えています。(予約制移行にともないスケジュールが変更となります。) 1時間単位(着替え等10分、トレーニング50分、最大人数4名まで※予約時間により内容が異なります)2時間希望の方は続けてお取りください。  
なお最大2時間までとします。予約は前日まで、予約が空いている場合は当日の電話予約も可能です。
- ・5月8日(金)以降の予約はコチラから。(ブログにも掲載されています。)

<https://airrsv.net/grow-up-yokohama-gym/calendar>

- ・新型コロナが収束するまで週1・週2コースを月4回・月8回(週ではなく月単位)に変更いたします。
- ・休館日にパーソナル・セミパーソナル(2名)を受け付けます。  
(人との接触は避けたいけど動きたい方向け) 内容は下記の通りです。  
5月8日以降、パーソナルをご希望の方は3日前まで(キャンセルも3日前まで)に体験予約ページからご予約下さい。
- ※希望の日時をお問合せ内容にご記入下さい。(第一、第二、第三希望の日時をお願いします。)
- ・これらの対応でも来られない方は、次月以降に振り替えとさせていただきます。