

いつでもストレッチスタジオが使い放題のプランが登場 ホグレル会員募集中！

楽に筋肉が伸びて 心地良くほぐれる

# ストレッチスタジオ「ホグレル」



## 健康×ゴルフ

大好きなゴルフをしながら健康的なカラダを手に入れませんか？？



ウインズゴルフステーション新座は施設内に「ストレッチスタジオ」を完備。

●練習場営業日にいつでも利用可能 ●専属トレーナーのサポートあり

打席待ちのウォーミングアップで時間・効率の良いコンディショニング。練習後やゴルフの後に体をほぐせば「筋肉痛の軽減」や「疲労回復の促進、リカバリー」、さらにケガの予防が期待できます。



# ストレッチスタジオ「ホグレル」ご入会のご案内

## ～はじめに～

体を柔らかく、健康で生き生きとした生活に、ウインズストレッチスタジオ「ホグレル」をどうぞご利用くださいませ。ご家族や、ご友人、みんなでご利用できるスタジオです。少人数限定のスペースなので、ゆったり運動したい方だけでなく、運動に不安のあるシニア層や、女性に嬉しいトレーナーサポート体制などのサービスが充実しています！

## ～特色～

プロゴルファーをはじめ、プロ野球やプロサッカー選手が利用する、動的ストレッチマシン「Hogrel」。Hogrel(ホグレル)マシンを使い、ゴルフパフォーマンス向上、柔軟性改善につながる 3 つのポイント、☒ **筋肉の緊張を緩める** ☒ **バランスを修正** ☒ **動き方を改善** を専属トレーナースタッフがあなたの健康をサポートいたします。

## ～Hogrel(ホグレル)マシン～



ホグレルは動的ストレッチマシンです。肩甲骨や股関節・骨盤周辺の筋肉を動かし「ほぐす」ことが出来ます。

- マシンは力の抜きやすい構造になっております。
- 反復して繰り返すので「短時間」で「効果的」に筋肉がほぐれます。
- 自分自身では動かしにくい範囲まで効果的にアプローチが可能です。
- 動いていない筋肉が動くことで全身の活性化になります。
- 運動が苦手な人(女性やシニア)が安心してご利用いただけます。
- スポーツの後のリカバリー効果も期待できます。

→疲労の軽減・筋肉痛の軽減・ケガの予防など。

## 会費プラン(消費税別)

《入会金》 5,000 円・・・入会時のみ

《月会費》 5,000 円

《その他》 別途パーソナル、会員外利用としてビジタープランも用意しております。

☆ 詳しくはホグレルルームスタッフへお問合せください。

## お申込み方法

《手続き》 入会申込書、引き落とし口座情報、銀行印、入会時に必要となる費用

☆ご入会はストレッチスタジオ「ホグレル」のみ手続き可能となります。

☆中旬からの入会の場合は費用が異なります。

☆銀行口座を利用していないお客様はホグレルルームスタッフにお問合せください。

## 会費の支払い方法について

《引き落とし》 毎月 12 日

指定の銀行口座より引き落としをさせていただいております。

12 日が土・日・祝日の場合は翌営業日に引き落としとなります。

《引き落としの停止について》

前月の 28 日までにホグレルルームスタッフにお申し出くださいませ。

## 施設利用時間について

《利用時間》 ウィンズゴルフステーション営業開始時刻 ～ 23:00

※営業開始時刻は季節によって異なりますのであらかじめご了承くださいませ。

《利用中止について》 下記条件の時は上記時間内であっても利用が出来ません。

・台風や降雪による練習場が営業を行わない時。

・施設のメンテナンスや突発的な工事などにより営業を行わない時。

## トレーナースタッフ紹介



おの のりたか

### 小野哲孝 トレーナー

出身地：東京都葛飾区  
スポーツ経験：サッカー

資格：TPI (Titleist Performance Institute) LEVEL I  
日本ゴルフフィットネス協会認定 ゴルフフィットネストレーナー  
TheGSSIC認定 ゴルフコンディショニングトレーナー LEVEL I

「ゴルフが今までより楽しくプレーできるように、コンディショニングジムと一緒に頑張りましょう。一日でも長く、一回でも多くゴルフを楽しむ事がテーマです。ゴルフに関するトレーニングについて是非お声がけください。」



はっとり ともこ

### 服部朋子 トレーナー

出身地：東京都杉並区

スポーツ経験：硬式テニス、基礎及び競技スキー、ゴルフ

資格：「全日本スキー連盟 基礎スキー指導員」  
「全日本スキー連盟 基礎スキー公認検定員」  
「NESTA PFT (パーソナルフィットネストレーナー)」  
「NESTA ゴルフコンディショニングスペシャリスト」

「スポーツを通し『人に笑顔と感動をあたえる』がコンセプト。

生きがいをもち、健康寿命を1年でも長く、生涯ゴルフを楽しめるよう、一緒に活動していきたいと思います。」

## 初めての方へ

《無料体験》 初回約 20 分のトレーニング無料体験を実施しております

カウンセリング、フィジカルチェック、トレーニング、運動後の状態を確認など

☆開催曜日 金曜日・土曜日・日曜日

## お問合せ

《施設の場所》 1 階 50 番打席横 ストレッチスタジオ「ホグレル」

《電話連絡先》 080-5013-2313 受付担当：小野

☆不在の時は折り返しお電話いたします。

## 営業日

### <日程>

	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ利用	○	○	○	○	○	○	○
入会受付・体験	—	—	—	—	○	○	○

### <受付>

・金曜日 8時～15時、18時～21時

・土曜日 8時～17時

・日曜日 8時～17時

・その他 → [ono.aletta@gmail.com](mailto:ono.aletta@gmail.com) または 080-5013-2313 担当：小野

※曜日や時間帯の希望がございましたらご連絡くださいませ。

《ご注意》ホグレルルームの最終退館時刻は練習場の閉館 60 分前を目安にお願いします。

## スクール生の皆様へ

スクール生特典として、スクール入講月には、ストレッチスタジオのご利用が可能となります。

第一回目のご利用の前には、インストラクターによる機器の利用方法の説明を受けて下さい。

インストラクターによる利用方法の説明は上記日程<金・土・日>でお願いします。