

各種フィットネスプログラムのご案内

ストレッチポール 柔軟性改善 無料 定員5名

柔軟性改善のために、ポールを利用したストレッチやリラクゼーションを行います。効率よく柔軟性を上げたい方やこれからトレーニングを始めていきたい方はまずこちらから。



テニス8 体幹トレ 無料 定員5名

テニスに必要な動作を体幹トレーニングと併せて実施します。コアの安定、立位でのバランス改善によってパフォーマンスアップすることができる。



フットワーク オンコートトレーニング 有料

テニスで大切な動きを丁寧に行っていきます。フットワークに興味のある方、ぜひ参加してみてください。

(1時間：1,030円)



パーソナルプログラム 柔軟性改善、トレーニング 有料

トレーナーがマンツーマンでストレッチ、又はお客様の目標に向けたトレーニングを行います。

柔軟性改善だけでなく、ハードな練習で疲労が抜けない方や、慢性的な肩こりや腰痛のある方にもおすすめです。

回数券：4回 8,200円 10回 18,500円

単発 (1回30分：3100円)



ピラティス 女性限定プログラム 有料

多目的ルームにて、アロマの香りの中、女性特有の悩みを含め、コンディションに合わせた身体全体のバランスを整えるエクササイズを行い、テニスに必要なコアも鍛えていきます。

レギュラー料金：
1,500円(自動更新)
単発1回30分：2,000円

※3名:60分、2名:45分、1名:30分



からだメンテナンスプログラム 柔軟性改善、疲労回復 有料

硬い筋肉を柔らかくすると、様々なご利益があります。

レッスン・試合前にはどんなストレッチが良いか？またはレッスン後にはどんなストレッチが良いか？等々、ご自身でできるメンテナンス方法をお伝えしていきます。

(45分：1,000円)

