

フィットネスルームはスクール生、倶楽部会員の方 どなたでもご利用いただけます

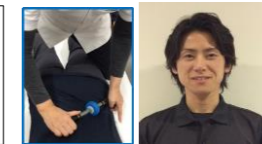
2019.4月 フィットネスルームスケジュール

セルフトレーニングなどサポートいたします。トレーナーに何でもご相談ください
各プログラムは、「テニサポ会員」無制限、スクール生、倶楽部会員(グランドスラム)は月4回まで可能です
★お問合わせ・ご予約はトレーナーまたはフロントまで

ボディケア 初回お試し特別料金実施中!

ローリング療法

ローリング器具を使って、体全体にできたしりや鬱血を除去する事で、筋肉や関節の動きを正常にし、全身及び局所の血液循環を改善します。各関節の可動域が広がり、テニスのパフォーマンスも向上します
ご予約についてはフロント・もしくは担当者に直接お問い合わせください。



(施術担当)
佐藤友則

時間	月		火		水		木		金		土		日				
	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)			
9:00		吉住 9:00-13:00															
9:30	9:25~9:55 ストレッチ 吉住																
10:00																	
10:30	10:15~10:45 ベーシックトレーニング 吉住				10:15~10:45 ストレッチ 谷	谷 10:00~ 13:00	10:15~10:45 コンディショニング 吉住	吉住 9:00-13:00	10:15~10:45 ストレッチ 谷	谷 10:00~14:00	10:15~10:45 ベーシックトレーニング 谷	吉住 9:00~ 13:00 (月2回)					
11:00	10:50~11:20 コンディショニング 吉住			10:50~11:20 コンディショニング 谷			10:50~11:20 ベーシックトレーニング 吉住				10:50~11:20 ベーシックトレーニング 谷						
11:30	11:30-12:30 テニサポグループ (テニサポ会員のみ) 吉住						11:30-12:30 テニサポグループ (テニサポ会員のみ) 吉住										
12:00																	
12:30																	
13:00																	
13:30			13:15~13:45 ベーシックトレーニング 鈴木														
14:00			13:50~14:20 コンディショニング 鈴木														
14:30																	
15:00			14:40~15:10 ストレッチ 鈴木														
15:30																	
16:00																	
16:30	16:00-17:00 リトルキッズ (3・4・5歳対象) 小林																
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	

4月から時間変更

- ストレッチ** 柔軟性改善のためのシンプルなストレッチのクラスです。テニスにおけるしなやかなスイング、効率の良い身体の操作は柔軟性と可動域が広いことが重要です。身体が硬い方や、疲労回復をしたい方などにオススメです!
- コンディショニング** 怪我の予防・改善、パフォーマンスアップのために簡単なエクササイズを行います。テニスに必要な身体の操作方法やテニス独特の動きを身につけるためには身体のあらゆる要素が調整されている必要があります。バランス能力や身体を上手に動かせるようになりたい方にオススメです!
- ベーシックトレーニング** 身体作りの基礎となるストレングストレーニングの初級編です。テニスのみならず、健康な身体には自分の身体を動かし、かつ守る動きも持つ筋肉・筋力を適正に保つ必要があります。これから筋トレを始めたい方、テニスに必要な筋力を身に付けたい方にオススメです!

■フィットネスルーム ご利用方法
・昭和の森テニススクール、テニス倶楽部会員の方はどなたでもご利用できます。(セルフ利用はフリースペースをご利用ください)
・テニスのためのウエルネスサポート「テニサポ」会員の方は、事前にトレーナー・パーソナルセッションのご予約をお願いします。プログラム受講回数は無制限となりますが事前にご予約が必要です。
・スクール生、倶楽部会員の方はプログラム受講回数は月4回までとなります。
・テニス倶楽部会員のチャレンジャー、フューチャーズの方は、別途料金(1080円)でプログラムを受講いただけます。
・ジュニアレッスン生(小・中・高校生)のご利用は、安全確保のためご遠慮ください。尚、コーチの指示によりご利用いただける場合があります。
■トレーナー常駐時間について
・トレーナー常駐時間帯でも、プログラム実施中やセッション対応中は、セルフトレーニングをお願いする場合があります。また、予告なく常駐時間が変更となる場合がありますので予めご了承ください