【テニスひじ、ひざ関節セミナー】

～すえ永くテニスを続けたいあなたのために～

8/17(土) 11:30～12:30 8/19(月) 13:30～14:30	テニスひじ撲滅セミナー 場所：テニススクール内フィットネスルーム	定員:各日 10 名 料金：2,160 円(税込) テニサポ会員の方は ウェルネスチケットご 利用可。	・ラケット、ガット等の道具の選び方 ・テニス肘の予防のための簡単な知識とエクササイズ。 ・自分でできる簡易テーピング。 ※受講して頂いた方に、キネシオテープをプレゼントいたします。『自分でできる簡易テーピング』コーナーも、プレゼントしたテーピングを使用します。
8/12(月、祝) 11:30～12:30 8/20(火) 15:30～16:30	ひざのケガ予防、改善セミナー 場所：テニススクール内フィットネスルーム	定員:各日 10 名 料金：2,160 円(税込) テニサポ会員の方は ウェルネスチケットご 利用可。	・膝のケガ予防のための簡単な知識とエクササイズ。 ・自分でできる簡易テーピング。 ※受講して頂いた方に、キネシオテープをプレゼントいたします。『自分でできる簡易テーピング』コーナーも、プレゼントしたテーピングを使用します。

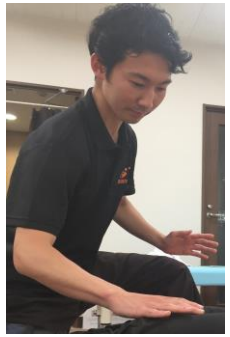
7/29(月)～予約開始
(WEB 予約可)

お問い合わせはフロントもしくはお電話にて
TEL 042－546－3055

テニスひじ撲滅セミナー
担当
佐藤　友則コーチ

コーチ歴　12 年

・柔道整復師
・ローリング療法士
・JCCA ベーシックトレーナー



ひざのケガ予防、改善セミナー
担当
鈴木　達朗トレーナー

昭和の森テニススクール
クラブユニバース西国分寺

・NASM-PES(全米スポーツ医学会公認パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト)

受講して頂いた方にはキネシオテープ
(¥1,000 相当)をプレゼントいたします！
是非ご活用下さい！