

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

2018.10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、「テニサボ会員」無制限、スクール生、俱楽部会員(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



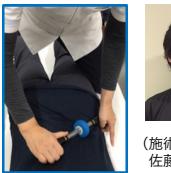
「栄養指導」
食事や栄養について何でもご相談ください

管理栄養士
上杉 理恵

月・火・木・土 実施中

ボディケア初回お試し特別料金実施中!

ローリング療法



(施術担当)
佐藤友則

ハンドボディコンディショニング



(施術担当)
岸野裕太
西砂さのしの名倉堂接骨院 院長

水曜日10:00～17:00

全力で皆様の身体の不都合に丁寧な治療を行っていきますので気軽にお越し下さい!空いている時間は身体の相談にも対応しますので一度お話に来て下さい。テニスのパフォーマンス、日常生活動作の向上をしましょう!伝統的な手技療法により全身の筋肉、筋膜を調整し、痛みの緩和や可動域の改善を図ります

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)	ボディケア	栄養指導	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)	栄養指導	ボディケア	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)	ボディケア	時間	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)	ボディケア	時間	プログラム (定員:各8名)	トレーナー (スタッフ)	ボディケア	時間	
9:00																					
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																				
11:00	10:50～11:20 コンディショニング 吉住																				
11:30																					
12:00																					
12:30																					
13:00																					
13:30																					
14:00																					
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00	16:00-17:00 リトルキッズ (3・4・5歳対象) 小林																				
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	19:10～19:40 コンディショニング 吉住																				
20:00																					
20:30	19:50～20:20 ストレッチ 吉住																				
21:00	20:40～21:10 ベーシックトレーニング 吉住																				
21:30																					

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!
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。テニスで必要な身体の操作方法や、テニス独特の動きを効率良く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!
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、健康的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方、テニスに必要な筋力を身に付けたい方にオススメ!

昭和の森テニススクール
042-546-3055

■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、テニス俱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『テニサボ』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、俱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。

・テニス俱楽部会員のチャレンジャー、ユースアーティスティックの方は別途料金(1080円)でプログラムを受講いただけます。

・ユニアスン生(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。