

☆テニスヨガ☆

～フィットネスルームスペシャルプログラム～

テニスのためのヨガ開催！



テニスのためのヨガとは?ヨガを通じて...

- ・テニスのパフォーマンス向上！
- ・ケガの予防！健康な身体作り！
- ・身体の柔軟性UP！

※ラケットは使用せず、ヨガのレッスンのみとなります。

- ・未経験者
 - ・男性
- 大歓迎！！



安心して
ください！！

テニスのためのヨガで筋力アップを促進し、効果的に強く美しい体を目指します。様々なスポーツの基礎的なトレーニングとしても活用出来ます。筋力・柔軟性を高め、基礎体力アップやケガの予防としてもお勧めです。心地よいひとときを過ごしましょう！

アディダス
**adidasヨガトレーナーが
指導いたします！**



インストラクター
堀田 真弓

○経歴
adidasヨガトレーナー
フィットネスクラブにて
インストラクターとして
活動中
adidasランナーtokyo
ヨガコーチ

○日時 11/5(火)
10:30～11:15(45分間)
11:45～12:30(45分間)

○場所
インドアコート内フィットネスルーム

○料金 ¥1,650 (初開催、限定価格！)
※テニサポ会員の方はウェルネスチケット
1枚でご参加いただけます。

○定員 各8名

参加者全員に
グリップテープを
プレゼント☆

○申し込み
WEBまたはフロントにて受付いたします
TEL 042-546-3055

10月21日(月)より受付開始！！