

フィットネスサービス 料金一覧

| ●月額サービス | | | |
|---------|--|------------------|-----------|
| プログラム | 内容 | 担当トレーナー | 料金(税込み) |
| テニサポ | 各トレーナーによって行われるフィットネスプログラムが受け放題となります。「ケガ無くテニスが続けたい」、「もっとテニスが上手になりたい」方におすすめです！ | 鈴木・佐藤 吉住・谷・南雲 | 月額 ¥2,200 |

| ●オプションサービス | | | |
|---------------------|---|---------|--|
| プログラム | 内容 | 担当トレーナー | 料金(税込み) |
| パーソナル トレーニング | お客様のご要望に合わせて、完全オーダーメイドでのトレーニング指導をいたします。 ※複数名の受講の際は割引がございます。 | 鈴木・吉住 | 30分 ¥3,300 60分 ¥6,600 90分 ¥9,900 |
| ビジョン トレーニング | テニスのパフォーマンスで特に重要となる「眼の能力」を鍛えます。最近ボールが見えづらい、距離感が掴めない等の悩みがある方におすすめです。 | 鈴木 | 30分 ¥2,750 |
| ムーブメント チェック | テニスの現場に長く携わっているトレーナーがフットワークなど、現在発生している動きにエラーがないかどうかをチェックします。 | 吉住 | 30分 ¥2,750 |
| アスレチック リハビリテーション | 障害からの早期回復・怪我の再発防止・パフォーマンスの向上を目的として行います。テニス特有の動きを踏まえて患部外トレーニングやコンディショニングを段階的に行います。 | 吉住 | 30分 ¥2,750 |